

指・手首・ひじの痛みが

1分で消える！

腱鞘炎は 自分で治せる



ビタミンE
マキノ出版

アスリートゴリラ
鍼灸治療院院長
高林孝光 著

はじめに

書店のたなや出版物を扱う大手オンラインショップには、数え切れないほどの健康実用書が並んでいます。

腰痛やひざ痛、肩こり、せきちゅうかんきようさくしやう脊柱管狭窄症など痛みに関するものをはじめ、糖尿病、高血圧、ガンといった生活習慣病や、不眠、耳鳴り、疲れ目といった不快症状などなど、あらゆるジャンルのさまざまな健康問題に対する改善法や治療法の情報を手に入れることができます。

健康実用書でよく取り上げられるのは、患者数が多かったり、悩みを抱える人が多かったりと、一般的かつ社会的問題として広く知られる病気・症状です。

ところが、いまや国民病の一つに数えられているけんしやうえん腱鞘炎に関する本を探してみても、1冊も見つかりません。取り上げられていたとしても、医学事典の一項目にすぎ

ず、腱鞘炎とは何かから始まり、その種類や原因、改善法までを網羅した独立した一冊の本はないのです。

私は都内で鍼灸接骨院を開業しており、日々、さまざまな痛みや症状の患者さんにお会いします。その経験から肌で感じているのは、近年、腱鞘炎の症状を訴えて来院される人がとてもふえていることです。

もともと腱鞘炎の患者さんは一定数いましたが、楽器の奏者や調理師、理・美容師など手を酷^く使用する職業の人たちがほとんどで、その数はふえもせずへりもせずでした。その腱鞘炎の患者さんが「爆発的」といってよいほどふえてきたのです。

しかも、調理師や理・美容師といった限られた職業の人たちばかりではなく、ビジネスマンや主婦、そして中学生や高校生も少なくありません。

その人たちの話を聞いているうちに、「なるほど、腱鞘炎がふえている原因はこれだな」と心当たるものがあつたのです。

ビジネスマンは仕事でパソコンをよく使い、主婦はパソコンでネットサーフィンや

ネットショッピング、そして中高生はスマートフォン（スマホ）が生活必需品となっています。中高生もビジネスマンも主婦も、腱鞘炎の人はみなパソコンやスマホのヘビーユーザーばかりです。

つまり、パソコンやスマホの使いすぎによって腱鞘炎を発症する人が非常にふえていたのです。

奇しくも本書の原稿を執筆中の2017年9月13日、NHKの人気番組『ためしてガッテン』において、「新・現代病！世界に広がる謎の痛み」と題して、腱鞘炎が取り上げられました。そして、現代生活に欠かせないパソコンやスマートフォンなどの操作が、手首に大きな負担をかけていることを明かし、大きな反響を呼んでいます。

腱鞘炎には「手首の腱鞘炎」「ひじの腱鞘炎」「指の腱鞘炎」の三大腱鞘炎があります。これらのうち、パソコンやスマホの使いすぎが原因の腱鞘炎を、私は「パソコン腱鞘炎」「スマホ腱鞘炎」と呼んでいます。

ところで、腱鞘炎の症状を訴えて来院される人には、「病院で治療してもらったけ

ど、なかなかよくならない」という人が少なくありません。

「2カ月前から病院で治療中だが症状がまったく改善しない」

「何カ月か通ったけどよくならないので、病院へ行くのはやめてしまった」

「よくなったと思ったら、半年もしないうちに再発した」

など、パターンはさまざまですが、長引き、くり返す腱鞘炎に困り果てて相談に訪れるのです。これだけ医学が発達した現代において、どうしてもよくならないのか、なぜくり返すのか、私は不思議でした。

しかし、これも患者さんたちの話を聞いて合点がいました。病院の治療で腱鞘炎がよくなるのは、よくならない治療をしているからなのです。

多くの場合、湿布しつぷなどの対症療法たいしょうりょうほう（症状を一時的に改善させるための療法）を続けているだけで、原因療法を行っていません。その対症療法も、本当に腱鞘炎を起こしている部位とは違った部位にアプローチしているケースが多々あります。

また、痛む部位と痛みの原因は違う部位にあることがほとんどです。たとえば

「じょうわんこつがいそくじょうかえん上腕骨外側上顆炎」と呼ばれるひじの外側の腱鞘炎の場合、腱鞘炎を起こす筋肉は七つあると考えられています。腱鞘炎の原因がAの筋肉の場合、対症療法であつてもAの筋肉を治療しなければなりません。しかし、なかなか治らないケースでは、Bの筋肉の治療をしていることがあるのです。

的確な部位に、原因を取り除く的確な治療をしなければ、よくならないのは当然です。

逆にいえば、腱鞘炎の正体とその原因、そして自分の腱鞘炎のタイプを知って、腱鞘炎が改善するプロセスを理解すれば、腱鞘炎は必ずよくなるわけです。

パソコンやスマホの普及で急増しているパソコン・スマホ腱鞘炎の勢いを止めたい。よくならない治療を受けて悩んでいる人に痛みのない生活を取り戻してほしい——そんな思いから、本書は生まれました。

本書で紹介する腱鞘炎のセルフケア法は簡単で、誰にでもできます。自分の腱鞘炎の原因はどこにあるのかをいくつかのテストで見極め、痛みの原因を突き止めて適切

なセルフケアを行ってください。また、痛みが改善したからといって安心せず、セルフケアを習慣にしてください。

たつたいま腱鞘炎で悩んでいるあなたが痛みのない生活を取り戻すため、腱鞘炎の痛みを二度と悩まないために、本書がお役に立てれば幸いです。

2017年10月

高林孝光 たかばやし たかみつ

はじめに

1

第1章

パソコンやスマホを やりすぎていませんか？

「パソコン腱鞘炎」「スマホ腱鞘炎」が急増中 14

腱鞘炎は特定の部位の使いすぎが大きな原因 17

パソコン・スマホの使いすぎが原因の三大腱鞘炎 21

スマホのヘビーユーザーに多い手首の腱鞘炎 24

ビジネスマンに急増しているひじの腱鞘炎 29

バネ指を引き起こす指の腱鞘炎 33

第2章

腱鞘炎を1分で治す 奇跡のメソッド

腱鞘炎は女性ホルモンのバランスも関係している 37

腱鞘炎が長引く三つの理由 39

腱鞘炎にストレッチは禁物 45

腱鞘炎のタイプをチェックしよう 50

腱鞘炎の症状①「手首が痛む」 54

腱鞘炎の症状②「ひじが痛む」 59

ひじの腱鞘炎の有無をチェックするテスト 61

ひじの腱鞘炎の原因になっている筋肉を調べる四指伸展テスト 66

腱鞘炎の症状③「指が痛む」 69

「ゆるめて固定する」が基本 70

マッサージとテーピングのやり方と注意点 72

手首の腱鞘炎のセルフケア 76

腱鞘炎のチェックで親指を伸展すると痛むタイプ(A・1) 76

腱鞘炎のチェックで親指を外転すると痛むタイプ(A・2) 80

ひじの腱鞘炎のセルフケア 84

肘筋・回外筋テストでひじに強い痛みが出るタイプ 84

人さし指の四指伸展テストでひじや前腕に強い痛みが出るタイプ 85

中指の四指伸展テストでひじや前腕に強い痛みが出るタイプ 89

薬指の四指伸展テストでひじや前腕に強い痛みが出るタイプ 93

小指の四指伸展テストでひじや前腕に強い痛みが出るタイプ 97

第3章

腱鞘炎を撃退する 生活術を大公開

- 指の腱鞘炎のセルフケア 101
- 指の動きが悪いタイプ(初期段階) 102
- 指のつけ根に熱感や腫れがある、バネ指が起きているタイプ 104
- 正しい姿勢が腱鞘炎にならない基本中の基本 106
- ビジネスマンはカバンの持ち方を変えよう 112
- 包丁の持ち方を変えれば手の負担が軽減する 117
- 強く握らない、ひねらない手の使い方をしよう 122
- 運動不足は腱鞘炎のもと 129

腰痛炎を自分で治した 体験者の報告

CamScannerでスキャン

第1章

パソコンやスマホを
やりすぎていませんか？

「パソコン腱鞘炎」「スマホ腱鞘炎」が急増中

本書を手にとつていただいたということは、あなたは、あるいはあなたのご家族や友人・知人がけんしやうえん腱鞘炎でお悩みなのでしょう。荷物を持つと手首がズキンと痛む、手を動かしただけで指にピリツと痛みが走るなど、常に痛みと隣り合わせの生活を強いられる腱鞘炎は、とてもつらいものです。

腱鞘炎は、ひと昔前まではピアノストや理・美容師、大工など手を酷こく使用する人たちに多い「職業病」といわれていました。ところが近年は、特定の職業の人だけでなく、年齢や職業を問わず誰でもなる可能性がある「国民病」の一つに数えられるようになりました。

確かに私も、最近では腱鞘炎の症状を訴えて来院する患者さんが急激にふえていることを実感しています。それも国民病であることを表すように、ビジネスマンや主婦、

中・高生など、以前にはそれほど多くなかった職業や年齢の患者さんがふえています。なぜ、こんなにも腱鞘炎になる人がふえたのでしょうか。国民病といわれるほどです。最近になって私たちの生活に入り込んできた必需品が関係しているはず。そう考えて思い浮かぶのは、パソコンとスマートフォン（スマホ）です。

パソコンは、ほとんどのビジネスマンが1台は持っていますし、インターネットが普及してからは一家に1台あってもおかしくありません。スマホにいたっては、一家に1台どころか1人1台、なかには2台や3台持つて使い分けている人もいるほどです。

実際、総務省の「情報通信白書」（平成27年版）によると、パソコンの普及率は78%（世帯）、携帯電話・PHSは同じく94・6%となっています。携帯電話・PHSのうち、スマホは64・2%を占めています。

このようなパソコンとスマホの普及率と歩みを合わせるように、指や手首に疲れや痛みなどの不調を抱えている人が急増し、腱鞘炎が国民病といわれるほど拡大してい

るのです。

私たちの生活に何か新しいものが加わり、それが欠かせないものとして普及すると、必ず新しい病気や症状が生まれるものです。

先に普及したパソコンでは、モニターを長時間見続けたり、キーボードを打ち続けたりすることで、がんせいひろう眼精疲労（疲れ目）やドライアイ（乾き目）、しゅこんかんしょうこうぐん手根管症候群（手首の手根管の中を走る正中神経が圧迫されて起こる病気の総称）、腱鞘炎といった「パソコン病」が広がりました。

同様に「スマホ病」としては、眼精疲労、ストレートネック、内巻き肩、腱鞘炎などがあげられ、そのなかでもストレートネックは「スマホ首」といい換えられるほどです。

パソコン病とスマホ病の両方に存在する腱鞘炎は、もはや「パソコン腱鞘炎」「スマホ腱鞘炎」と呼んでも違和感がないほどです。

腱鞘炎は特定の部位の使いすぎが大きな原因

そもそも、腱鞘炎とは、どのような病気なのでしょうか。

腱鞘炎とは、腱をおおう腱鞘に起こる炎症のことで、強い痛みや腫れ、熱感を伴います。

腱は筋肉と骨をつなぐ結合組織で、筋肉の動きを関節に伝えていきます。一方の腱鞘はトンネルのような形をしていて、何本もある腱がバラバラにならないように、あるいは腱がスムーズに動くよう固定しています。腱鞘の「鞘」は「さや」の意味です。つまり、トンネル状の腱鞘の中を腱が通っていて、体を動かすと腱鞘の中を腱が行ったり来たりするのです。

たとえば、私たちが手の指を動かすときは、指の腱鞘の中を腱が動いています。通常、腱は腱鞘の中をスムーズに動いています。このときはもちろん、痛みを感じるこ

とはありません。しかし、指を速く動かせばそれだけ腱が腱鞘の中を激しく動き、動かす回数が多ければ腱と腱鞘がこすれ合う回数も多くなります。

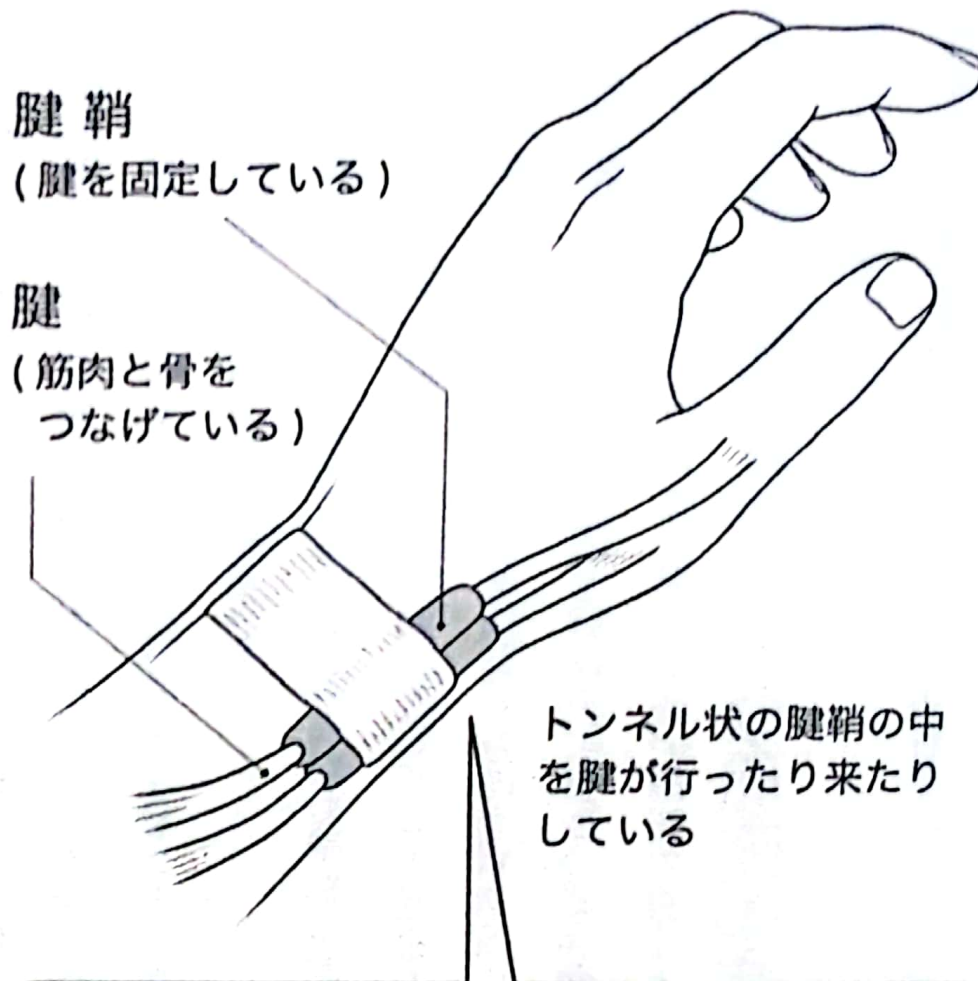
こすれ合いすぎると腱や腱鞘が炎症を起こし、腱は太くなり、腱鞘は内腔ないくうが狭くなつて動きがスムーズでなくなります。こうなると余計に腱と腱鞘が強くこすれ合うようになり、炎症が悪化して、ついには指を動かすたびに「痛い！」となります。これが腱鞘炎です。

腱鞘炎というと、一般的に手首の痛みのことと理解している人が多いようですが、これは間違いです。全身の腱鞘に炎症が起こる可能性はあるわけで、ジョギングのしすぎで足首や足の甲に腱鞘炎が起こることもあります。

「腱鞘炎＝手首の痛み」と勘違いされているのは、手首が日常生活で頻繁ひんぱんに使っている部位であるため、手首の腱鞘炎がとくに多いからでしょう。

腱鞘炎は特定の部位の使いすぎが大きな原因ですから、手首に限らず手や指をたくさん使う人に多く発症します。

腱鞘炎の発症メカニズム



ピアニストは鍵盤をたたくときに指や手首を使います。同じ音楽家でもバイオリンなど弦楽器の奏者は手首やひじを酷使します。大工はカナヅチやノコギリを使い、毎日同じ動きをしています。キーをたたき続けるタイピスト、包丁を使う料理人、ハサミを使う理・美容師も腱鞘炎の多い職業です。

身近なところでは、スーパーのレジ打ちの人にも腱鞘炎が多いようです。レジのキーを打つのもさることながら、会計前のかごからレジを通したかごに商品に移すときの、握って手首を返す動きが腱鞘炎を誘発するのです。

また、私の経験では、まじめな人ほど腱鞘炎になりやすい傾向にあるようです。鉛筆やボールペンを使うときにギュツと握って高い筆圧で書く人、力を入れてパソコンのキーボードを打つ人、包丁の握りが強い人など、何をするにも一生懸命な人ほど筋肉に負担をかけているからです。

性格はなかなか変えられませんが、時間を忘れて同じ作業に没頭したり、集中しすぎたりして力を入れすぎないことが、腱鞘炎にならない、あるいは腱鞘炎を治す第一

歩といえるでしょう。仕事でも家事でも、ときどき休憩をとって、気持ちも体もリフレッシュすることを心がけたいものです。

パソコン・スマホの使いすぎが原因の三大腱鞘炎

あなたの腱鞘炎は、どこが痛むのでしょうか。前述したように、腱鞘炎は手に起こることが多く、痛みのもとになっている炎症がある部位によって、

- ① 手首の腱鞘炎
- ② ひじの腱鞘炎
- ③ 指の腱鞘炎

の三つに大きく分けられます。

これらの腱鞘炎は「三大腱鞘炎」といわれています。以前からピアニストや理・美容師、大工などに多い腱鞘炎もこの三大腱鞘炎です。

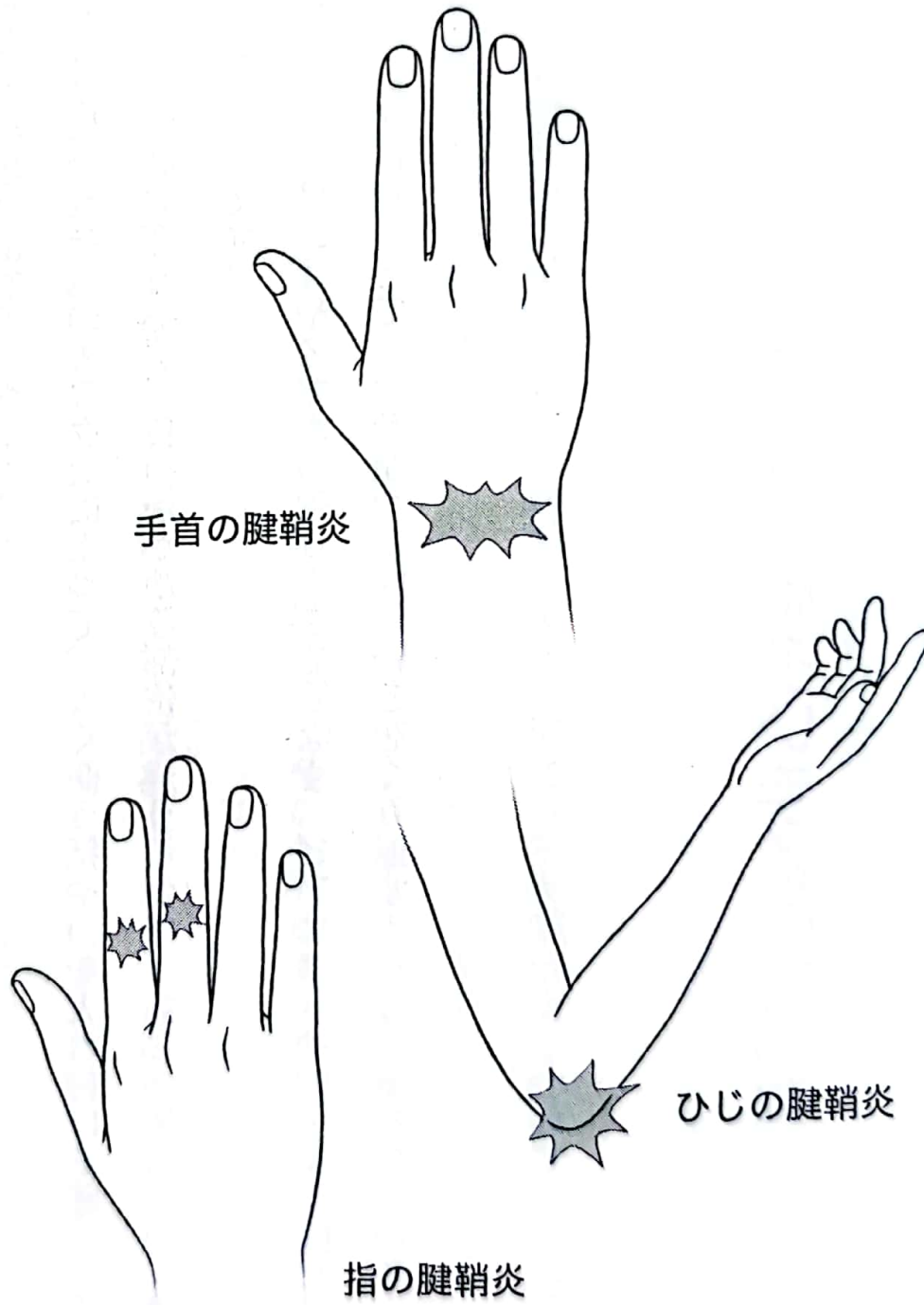
最近の三大腱鞘炎のなかでも非常にふえているのが、パソコンやスマホのやりすぎが原因のパソコン腱鞘炎、スマホ腱鞘炎です。

三大腱鞘炎はそれぞれ、使いすぎて負担がかかっている筋肉が違います。同じくこの部位の腱と腱鞘でこすれすぎが起こっているのかも違うため、痛みが出る部位が違います。

スマホを操作するにしても、人それぞれ操作しやすい方法、クセのようなものがあるものです。自宅で座ってスマホをいじる時間が多い人、歩きスマホが多い人、寝る前に横になってからがスマホタイムの人……。それぞれの生活スタイルで、スマホを操作するタイミングや姿勢は違います。

また、片方の手でスマホを握って親指ですべての操作をする人、反対の手で持って利き手の親指と人さし指を使う人、何げなく持ち替えて両手で操作する人など、操作

三大腱鞘炎



法にもよせがあります。

このようにそれぞれの人のクセによって、よく使う指や力を入れ続ける部位は違っています。使いすぎる部位、負担がかかる部位が違ふことで、痛みが出る部位も違ふてくるものなのです。

もちろん、パソコンやスマホのやりすぎではなく、ピアニストや理・美容師、大工、料理人、レジ打ちなどで、手を使って同じ動きをくり返すような仕事をしている人にも三大腱鞘炎は発症します。

次項からは、パソコン・スマホの使いすぎで起こる三大腱鞘炎について、くわしく見ていきたいと思います。

スマホのヘビーユーザーに多い手首の腱鞘炎

手首の腱鞘炎は、腱鞘のつけ根あたりを腫れと痛みが主なもので、正式にはドナ

ルバン病（狭窄性腱鞘炎）^{きょうさうせいきんしやうえん}）といいます。

最初は手首が疲れたような感覚から始まり、やがて動かすときどき痛みが走るようになります。この状態を放置すると動かさなくても痛み、痛みが頻繁^{ひんぱん}に出るようになって、日常生活に支障をきたしていきます。なかには痛みがひどくて夜も眠れない人もいます。

手首の腱鞘炎の主な原因は親指の動かしすぎです。次のようなことをしている心当たりはないでしょうか。

- ① パソコンのキーボードを打つときに親指を多く使い、しかも大きな音がするほど強くたたく
- ② スマホを片方の手で持ち、同じ手の親指で画面を上下左右に操作する。

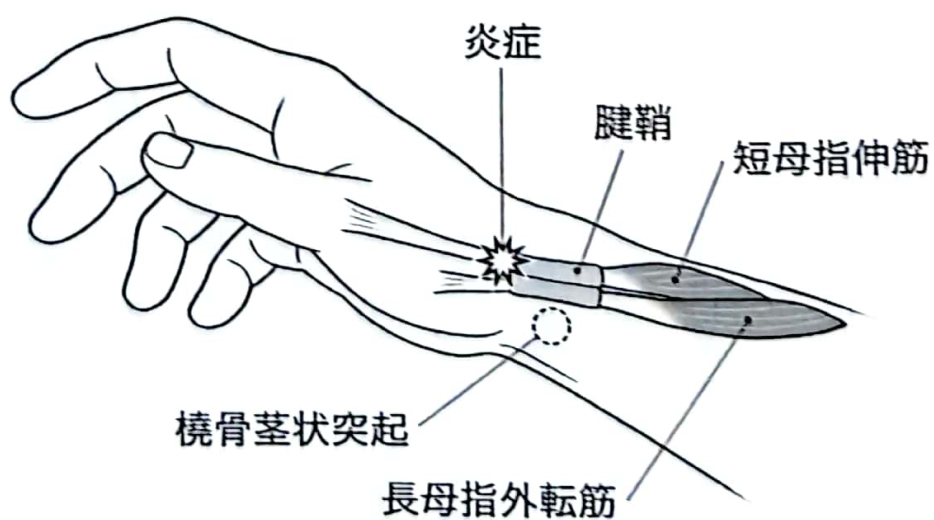
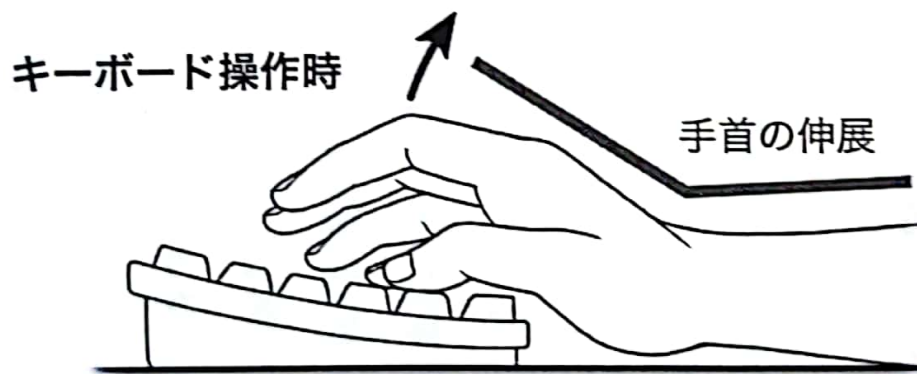
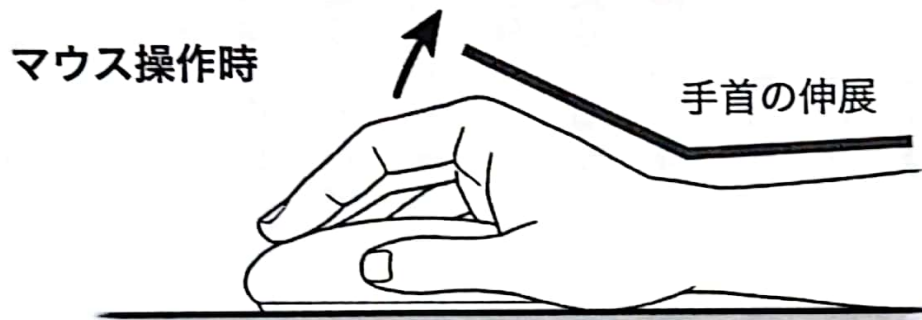
アメリカでは、スマホのやりすぎによる手首の腱鞘炎のことを「スマートフォンサ

ム」といいます。「サム」とは親指のこと。つまり、スマートフォンの操作で親指を使いすぎるために手首の腱鞘炎を発症する人が急増していることから、このように呼ばれているのです。

親指を動かす筋肉はいくつかあります。親指を伸ばすときには短母指伸筋たんぼししんきんを使います。スマホの画面を下から上へスクロールする動きや、指相撲で相手に押さえ込まれたときに指を立てて逃げるときに使う筋肉です。また、パソコンのマウスを持つときなどに、手首を手の甲側に曲げる（伸展するしんてん）動きを補助します。短母指伸筋は、手首の外側から10センチくらいひじに寄った腕の部分から、親指のつけ根の関節の先まで伸びています。

親指を指の外側（右手の場合は左へ）に広げる（外転するがいてん）ときに長母指外転筋ちやうぼしがいてんきんを使います。スマホの画面をスーッと掃くようなスワイプの動きや、指相撲で相手に押さえ込まれたときに指を外側に逃がすときに使う筋肉です。長母指外転筋は、ひじの外側から5センチくらい手首に寄った腕の部分から、橈骨茎状突起とうこつけいじやうとつぎ（手首の親指

手首の腱鞘炎の発症メカニズム



側にあるグリグリした突起)の先まで延びています。

すでにお話ししたように、筋肉の先端は腱になっていて、腱は骨に付着しています。

短母指伸筋も長母指外転筋も、ひじのほうから延びた筋肉は手首の手前からそれぞれ短母指伸筋腱と長母指外転筋腱になり、骨に付着しています。この二つの腱は、痛くないほうの手の指を思い切り広げると確認できます。

短母指伸筋腱と長母指外転筋腱は、手首の橈骨茎状突起の部分にある腱鞘の中をそれぞれ通っています。25ページの①や②のように親指を使いすぎた結果、腱の表面が傷んだり、腱鞘が厚くなって炎症が起こったりして痛むのが手首の腱鞘炎です。

短母指伸筋腱、長母指外転筋腱のどちらで炎症が起こっていても手首が痛みます。親指を伸ばす動きをしすぎているのか、親指を広げる動きをしすぎているのか、心当たりがあるはずです。

また、どちらも同じくらい使っているという場合は、両方の腱で腱鞘炎が起こっている可能性があります。

ビジネススマンに急増しているひじの腱鞘炎

ひじの腱鞘炎は、ひじの外側が痛むタイプとひじの内側が痛むタイプの二つに大別できます。最近になって急激にふえているのは、ひじの外側が痛むタイプの腱鞘炎です。そこで本書では、ひじの外側が痛むタイプの腱鞘炎を「ひじの腱鞘炎」と呼ぶことにします。

ひじの腱鞘炎は、タオルをしぼるような手の使い方や、ドライバーやドアノブを時計回りに回すような動きをすると（右手の場合）、ひじの外側から前腕（ひじと手首の間の部分）、指にかけて、広い範囲で痛みが生じます。これは医学的には「上腕骨外側上顆炎^{がいそくじようかえん}」といいます。

ひじの関節は上腕骨と前腕骨の2本の骨でできています。上腕骨の外側の「上腕骨外側上顆」からは、ひじの関節をまたぎ、指に向かっていくつもの筋肉が延びていま

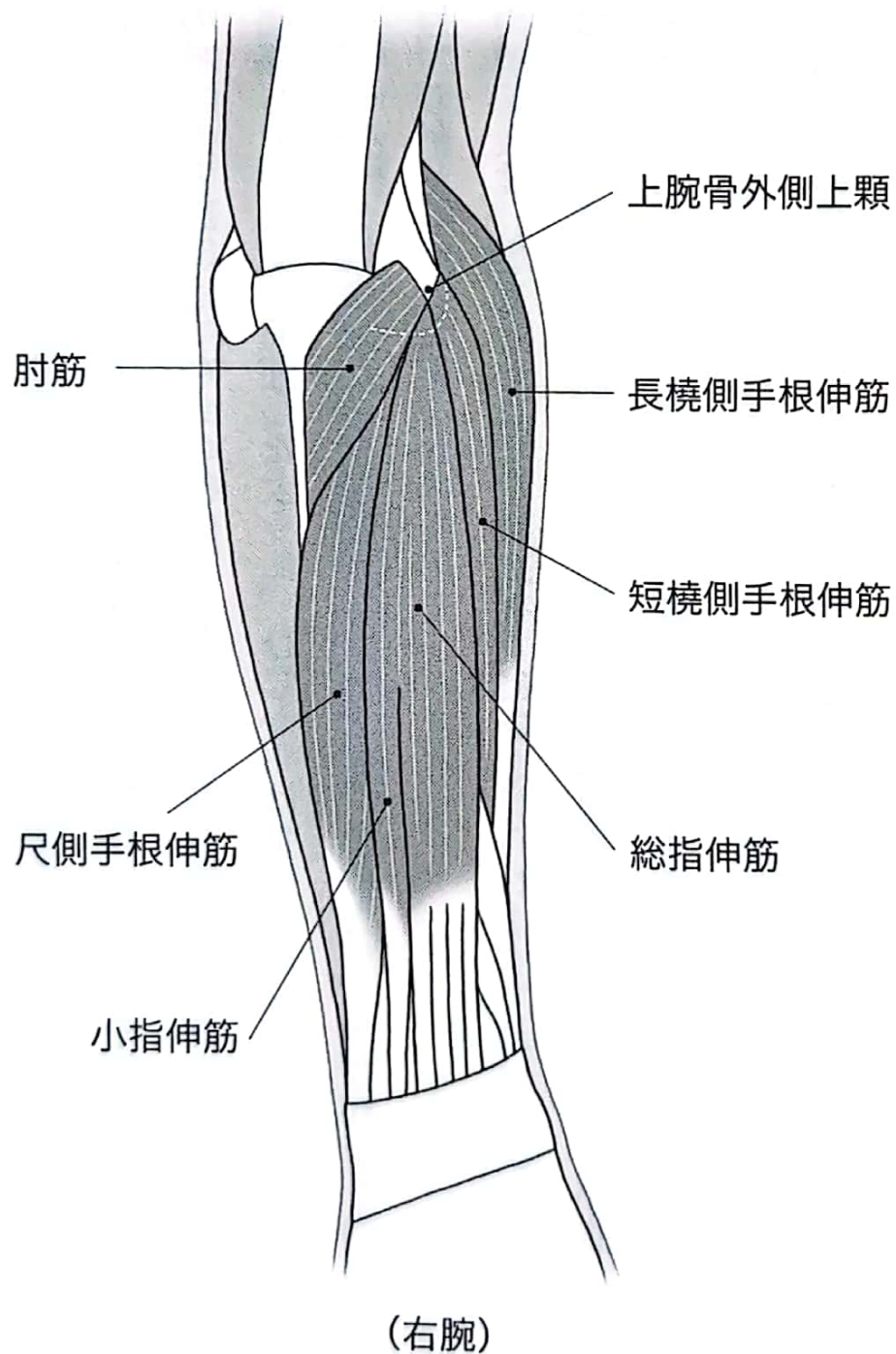
す。これらの筋肉に負担がかかることで起こるために、ひじの腱鞘炎を上腕骨外側上顆炎と呼んでいるのです。

ひじの腱鞘炎にはもう一つ名前があり、「テニスひじ」とも呼ばれています。ひじの腱鞘炎を医療機関で診てもらおうと、たいてい「テニスひじ」といわれます。テニスをしている人は「ああ、そうか」と納得するでしょうが、テニスをしない人は「なんでテニスをしないのにテニスひじなの？」と疑問に思うでしょう。

上腕骨外側上顆炎もテニスひじも同じひじの腱鞘炎ですが、上腕骨外側上顆炎というとむずかしすぎて、「ひじ」をイメージしにくいのかかもしれません。そこで、テニスがひじに負担をかけるのは誰でも想像できるので、テニスプレーヤーに多いひじの腱鞘炎という意味で、「テニスひじ」の呼称を使っているのでしょう。

ひじから延びているいくつもの筋肉のうち、どの筋肉に負担がかかって腱鞘炎が起こるのかは人それぞれの手の使い方で違います。たとえば、人さし指に延びている「長橈側手根伸筋」に負担がかかっているケースもあれば、中指に延びている「短

ひじの腱鞘炎で負担のかかる主な筋肉



「とうそくしゅこんしんきん 橈側手根伸筋」に負担がかかる使い方をしている人もいます。

ひじの腱鞘炎の原因となる筋肉は七つあるといわれています。どの筋肉に負担がかかっているのかを見分けるテスト法がありますが、それは第2章で説明します。

ひじの腱鞘炎の原因は、ひじの使いすぎだけではありません。実は、手首の使いすぎとも関係しています。前述したように、ひじからは指に向かっていくつもの筋肉が延びていて、先端の腱を通して指を動かしています。そのとき、手首が上を向いた角度（伸展）が腱や筋肉に負担をかけるのです。

ひじの腱鞘炎は、最近とくにビジネスマンに多く見られます。パソコンのキーボードを打つときに手首を上に向けて打ったり、マウスを操作するときには手首が曲がった状態を続けていたりすると、ひじから延びている筋肉や腱に大きな負担がかかります。

また、最近のビジネスマンの手提げカバンには、書類のほかにノートパソコンが入っていることが少なくありません。書類だけでも相当重いはずですが、そこにノートパソコンが加わり、さらにパソコンの2台持ちやタブレットを入れると、その重さ

は10キロ近くになるはずです。毎日、この重いカバンの上げ下ろしを何度もくり返すうちにひじの腱鞘炎を発症します。とくに、カバンの持ち手を強くつかんで手首を上げる動きは腱鞘炎に直結します。

別名「テニスひじ」と呼ばれるひじの腱鞘炎ですが、テニスプレーヤーやスポーツ選手だけでなく、ビジネスマンやOL、インターネットをよく見る主婦など、パソコンを長時間使う人は誰でも発症する可能性があります。

バネ指を引き起こす指の腱鞘炎

パソコンのキーボードやスマホの画面操作で指を使いすぎると、指の腱鞘炎を発症します。

指の手のひら側には、指を曲げる屈筋腱くつきんけんが通っています。指を曲げるときに腱が引っぱられますが、そのとき、指から腱が浮かないように腱鞘が押さえています。パ

ソコンやスマホで指を使いすぎると、腱と腱鞘がこすれすぎて炎症が起こり、指の腱鞘炎になります。

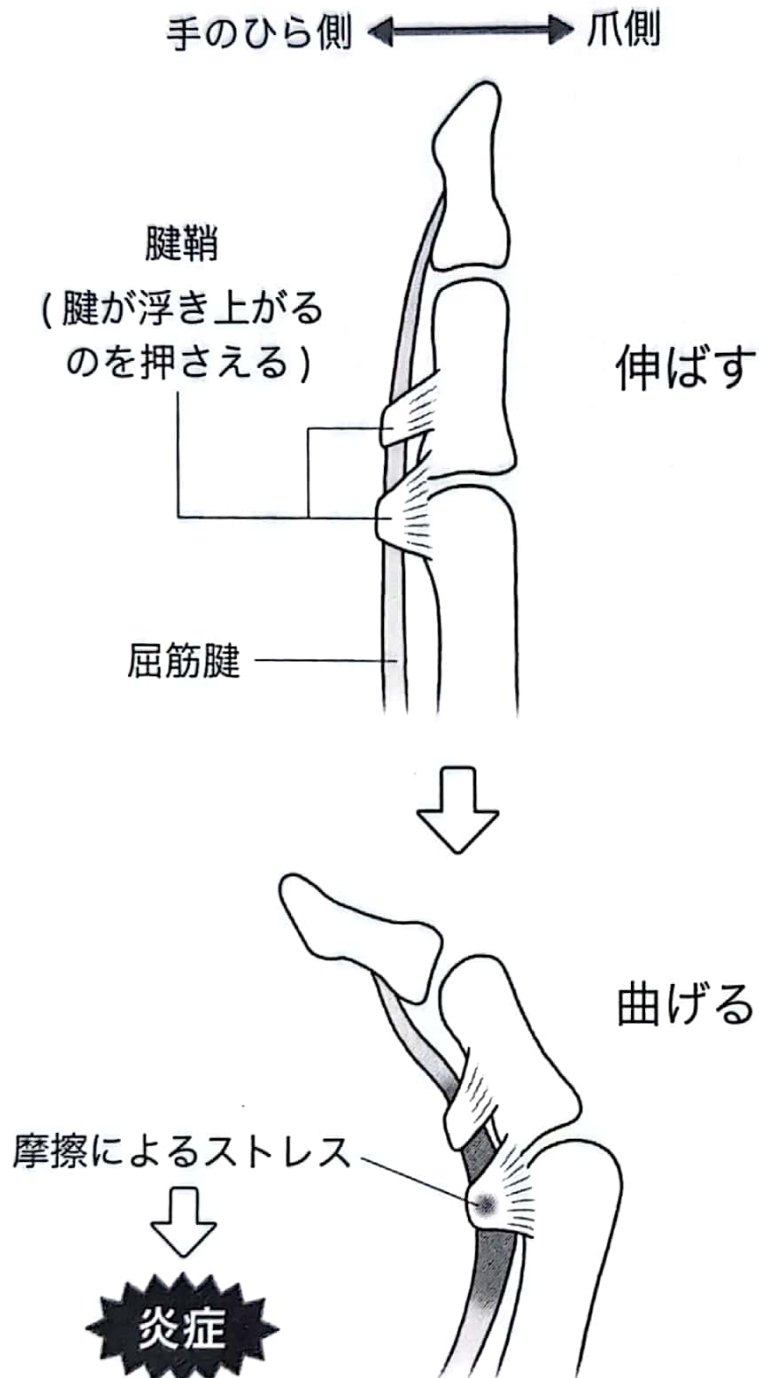
腱鞘炎で腱鞘が分厚くなると、腱が腱鞘の中をスムーズに通らなくなり、指を曲げ伸ばしするときに引っかかりを感じるようになります。

症状が進むと、曲げた指を真っすぐに戻しにくくなります。曲げた指を伸ばそうとしても、腱が腱鞘の中を通りにくくなっているので、なかなか伸ばせません。それでも伸ばそうとし続けると、どうにか腱が腱鞘を通過します。通過したあとの動きは正常に戻るのですが、このときに急に指が一気にピンと伸びてバネが弾けたようになります。これを「バネ指」といい、指の腱鞘炎の特徴的な症状です。

さらに症状が進むと、指のつけ根の腫れがひどくなり、「しゅりゅう腫瘤」という米粒のようなコリコリができます。こうなると指の曲げ伸ばしを自力でできなくなり、曲げた指を伸ばすのにもう一方の手を使わなければなりません。

私の治療院にも、指が曲がったまま動かないといってかけ込んでくるケースが少な

指の腱鞘炎の発症メカニズム



くありません。自分のもう一方の手で伸ばそうにも、痛みと恐怖感があってなかなかできず、指が曲がったまま来院されるのです。そのときは、多少痛みがあっても指を伸ばしてあげています。

動かしくかつたり、痛みがあつたりするからといって指を動かさないでいると、拘縮（こうしゆく関節の可動域の制限）を引き起こすことにもなりかねません。

指の腱鞘炎の痛みや腫れは指のつけ根に出るので、指のつけ根の関節の使いすぎが原因だと思います。しかし、実は、負担がかかっているのはその一つ指先側にある第二関節です。第二関節を使いすぎること、指のつけ根にある腱と腱鞘の間で炎症が起こり、痛みや腫れが出てくるのです。

指の腱鞘炎はすべての指で起こる可能性があります。とくに発症しやすいのは親指、中指、薬指です。また、よく使う利き手に多く、ホルモンの関係で女性に発症することが多いとされています。

腱鞘炎は女性ホルモンのバランスも関係している

パソコンやスマホの普及とともに、ビジネスマンなど男性にふえてきた腱鞘炎ですが、以前は女性が発症しやすい症状でした。とくに発症率が高いのは、女性ホルモンのバランスが変化する出産後や閉経後の女性です。

女性ホルモンの一つに「プロゲステロン（黄体ホルモン）」があります。プロゲステロンは排卵直後から次の生理が始まる前までに多く分泌され、子宮内膜を厚くしたり体温を上げたりして妊娠を助けます。

ところが、それと同時に、プロゲステロンには、産後、出産で広がった骨盤やゆるんだ子宮を元の状態に戻すために腱鞘を収縮させる働きがあるのです。

トンネルである腱鞘が狭くなると、腱との摩擦が強くなり、そのため出産後の女性には腱鞘炎になりやすくなります。このトンネルが狭い状態は、出産後数カ月続くこと



産後はホルモンの分泌に加え抱っこによっても腱鞘炎になりやすい

もあります。

プロゲステロンのこの働きによつて、ただでさえ腱鞘炎になりやすいうえに、抱っこやオムツ替えなど赤ちゃんの世話で手を使いすぎると、腱鞘炎を誘発するリスクがより高まります。

また、更年期を迎えた女性は、もう一つの女性ホルモン「エストロゲン（卵胞ホルモン）」が急激に減少します。

エストロゲンも妊娠を助けますが、それ以外にも女性らしい丸みを

帯びた体をつくったり、肌を美しく保ったりする「美肌ホルモン」の働きがあります。さらにエストロゲンは、腱や腱鞘の柔軟性を保つ働きもあります。

そのため、更年期でエストロゲンが減少すると、腱や腱鞘の柔軟性が低下してスムーズさが失われるため、こすれ合ったときに腱鞘炎が起こりやすくなるのです。

このような女性ホルモンの変化で腱鞘炎になりやすい時期の女性は、赤ちゃんの世話や家事を工夫することが大事です。パートナーの協力はもちろん、パソコンやスマホで必要以上に手を使わないように心がけましょう。

腱鞘炎が長引く3つの理由

腱鞘炎で悩んでいる人のなかには、何カ月も、あるいは1年以上、医療機関で腱鞘炎の治療を受けているにもかかわらず、痛みが取れなかったり、いったんは痛みがなくなっても再発をくり返したりしている人もいます。

実際、私の治療院には「激痛で仕事や家事ができない」「痛みで夜も眠れない」「痛みようになって半年以上たつ」など、がまんできない痛みでかけ込んでくる患者さんも少なくありません。

そんな人たちの話を聞いて驚くのは、きちんと医療機関へ行って治療をしてもらっている人が多いことです。湿布しつぷをしたり、バンドやサポーターを処方されたりするのはもちろん、ステロイド（副腎皮質ホルモンふくじんひしつ）注射をしてもらっているにもかかわらず、症状が改善しないどころか、時間とともに悪化したというのです。

なぜ医療機関で診てもらっても腱鞘炎が治らないのでしょうか。私はその大きな理由として、

- ① 治療してもらっている部位以外に「隠れ腱鞘炎」がある
- ② バンドやサポーターの使い方、セルフケアの方法が間違っている
- ③ 日常の生活で悪化させている

の三つがあると考えています。

あなたがもし、長引く腱鞘炎や再発をくり返す腱鞘炎に悩まされている場合、これらのどれか、あるいは二つ以上の理由によるものかもしれません。

①隠れ腱鞘炎がある場合

「手首の腱鞘炎」「ひじの腱鞘炎」「指の腱鞘炎」の三大腱鞘炎は、それぞれ単独で発症することも少なくありませんが、長引く腱鞘炎の場合、二つ以上が合併しているケースも考えられます。

また、ひじの腱鞘炎の場合、腱鞘炎を引き起こす可能性のある筋肉がいくつもあります。たとえば、手首が痛くて病院へ行き、手首の腱鞘炎の治療を続けてもなかなかよくなるのは、ひじの腱鞘炎を併発しているのかもしれない。この場合、いくら手首の治療をしても、ひじの腱鞘炎はノータッチですから、よくなるわけはありません。

せん。

ひじの腱鞘炎で、何度も注射をしてもらってもなかなかよくなりなときは、注射を打つ部位（筋肉）が違ふことが考えられます。これは診断を下すテスト法が、一つの筋肉だけをターゲットにしているからともいえます。少し視点を変えてテストをすれば、傷んでいる筋肉がわかるのですが、なかなか行われていないのが現状です。

②セルフケアの方法が間違っている場合

セルフケアで多くの人が大きな間違いをしているのは、「エルボーバンド」の巻き方です。エルボーバンドは、病院でも接骨院でもひじの腱鞘炎の患者さんには必ずといってよいほど処方される、ひじの固定用のバンドです。

私は、ひじの腱鞘炎が長引いているという患者さんには、必ず「エルボーバンドは使っていますか」とたずねます。

私の問いに対し、ほとんどの人は「使っています。今日も持ってきました」と答え

ます。そこで「では、いまここでエルボーバンドを着けてみてください」とお願いすると、慣れた手つきで装着してくれます。

ところが、ほとんどの人はエルボーバンドの着け方を間違えています。たいていはひじを伸ばした状態で装着しているのです。

ここでちょっと実験です。ひじの手首寄りすぐの、筋肉がいちばん太いところを軽くつかんでください。つかんだ状態でひじを曲げたり伸ばしたりして、太さがどう変わるかを確かめてみましょう。

ひじが伸びていると筋肉が太くなり、ひじが曲がっていると筋肉が細くなるはずですよ。

つまり、筋肉が太くなるひじを伸ばした状態でエルボーバンドを装着すると、ひじを曲げたときに筋肉が細くなり、エルボーバンドがゆるくなるのです。これではエルボーバンドをする意味がありません。

エルボーバンドは、ひじを曲げた状態で装着しましょう。



パソコンやスマホの操作は必要最少限にとどめたい

③日常生活で悪化させている場合

腱鞘炎のメカニズムは次章で詳しく説明しますが、腱鞘炎の最も大きな原因は「使いすぎ」です。必要に迫られて手や指を使っているうちに腱鞘炎になるのですから、やむを得ない面もあります。

しかし、必要のないときは、できるだけ手や指を休ませることが、腱鞘炎を治す近道です。スマホのゲームはやらなくても生活できるはずですし、インターネットも時短できる

でしょう。

ムダにパソコンやスマホを使うことは、手や指に毎日ケガをさせているようなものです。

腱鞘炎にストレッチは禁物

腱鞘炎の治療では、セルフケアの方法の一つとしてストレッチをすすめられることがよくあります。同時にエルボーバンドなどの固定器具を処方されます。

ストレッチと聞くと「筋肉によさそうだ」と思いがちです。確かに、スポーツなどで一時的に激しく使った筋肉を疲労から早く回復させたり、柔軟性を保ってケガを予防したりするためにストレッチは有効です。

しかし、腱鞘炎はすでにケガをしている状態です。それも日常的に使いすぎたことで腱と腱鞘で炎症が起こっているのですから、そこでさらにストレッチで筋肉や腱を

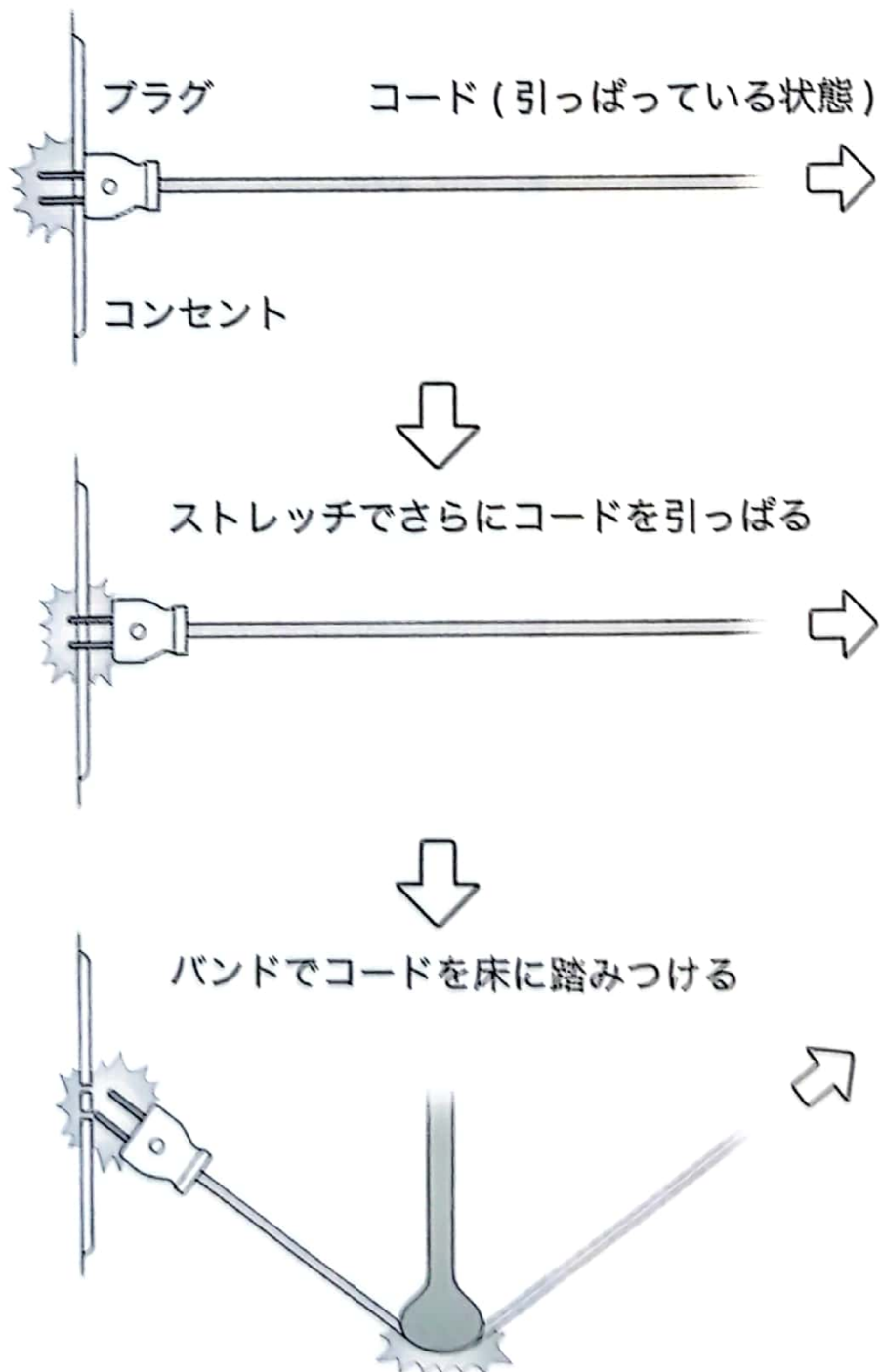
引っぱるのは、かえって症状を悪化させる危険があります。

しかも、ストレッチとバンドの組み合わせは、筋肉を伸ばしたあとに固定するとう矛盾を含んでいます。固定するのなら、伸ばすという運動を筋肉に与えずに、最初から固定すべきですし、伸びてリラックスした筋肉をわざわざ固定して窮屈な状態にするのでしょうか。筋肉や腱から「伸ばすの？ 固定するの？ どっちかにしてほしい」という声が聞こえてきそうです。

筋肉が動いて、骨と筋肉をつないでいる腱も動いて、腱鞘とこすれ合わないためには、固定は必要です。ただし、その前にストレッチで筋肉や腱を引っぱるのはよくありません。

私はこのことを、コンセントとコードの関係で説明しています。腱鞘炎は左の図のように、プラグ付きのコードをコンセントに差し込んで引っぱっている状態です。プラグとコンセントの接点で腱鞘炎が起こっていて、コードは使いすぎて収縮し、緊張している筋肉を表しています。

腱鞘炎とストレッチとバンドとの関係



ストレッチは、この状態からさらにコードを引っばるのと同じことです。もともとコードが突っぱっていてコンセント部分でビリビリと痛みを感じているのに、これ以上引っばられたら、バチンと火花が飛んだような激痛に見舞われるのは容易に想像できます。

さらに、バンドで固定することは、引っばったコードを足で床に踏みつけるようなもの。痛みという火花が飛び続け、よくなるどころかショートして真っ黒こげになる危険もあります。

では、どうすればよいのでしょうか。次章で有効なセルフケア法を具体的に紹介しましょう。

第2章

腱鞘炎を1分で治す 奇跡のメソッド

腱鞘炎のタイプをチェックしよう

第1章では、国民病といわれるようになったけんしやうえん腱鞘炎とはどのような病気なのか、そして、腱鞘炎がなかなかよくならないのはなぜなのかについてお話しました。

本章では、長引く腱鞘炎の症状を改善するためのセルフケアの方法を、具体的に紹介します。

その前に、あなたの腱鞘炎はどんなタイプなのかをチェックしましょう。第1章で述べたように、手の使いすぎによる腱鞘炎には、手首の腱鞘炎、ひじの腱鞘炎、指の腱鞘炎の三大腱鞘炎があります。さらに、手首の腱鞘炎かと思っていたらひじの腱鞘炎も隠れていたなど、合併型の腱鞘炎もあります。

本章で紹介するセルフケアを行うときはもちろん、第3章で紹介する日常生活で腱鞘炎を予防し悪化させない生活術をとり入れるときにも、自分がどのタイプの腱鞘炎

で、どの部位のどの筋肉に負担がかかっているのかを知っておく必要があります。

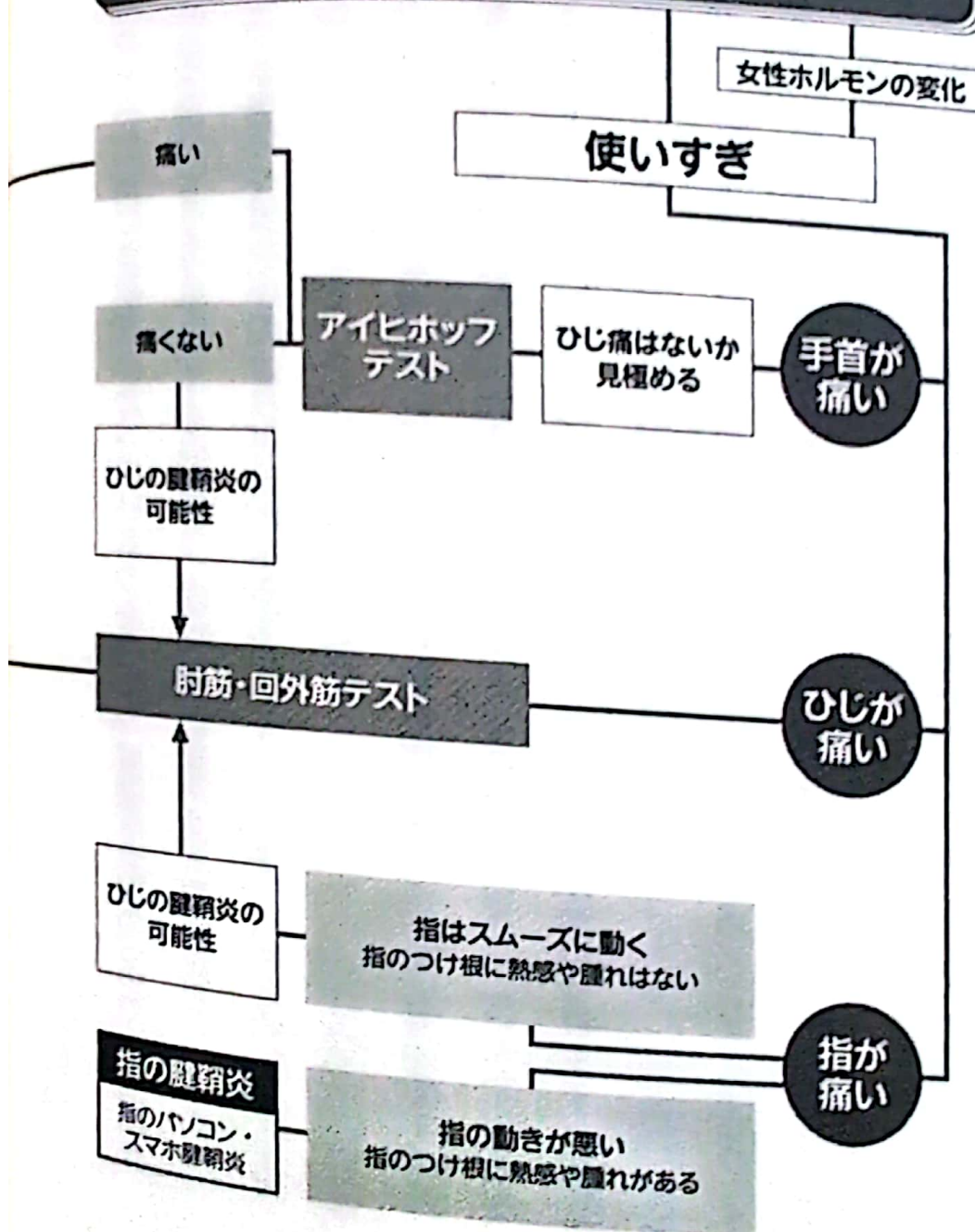
また、自分の腱鞘炎のタイプを知っていると、病院や接骨院などを受診するときも、自分が感じている痛みや違和感のより具体的な説明ができ、正確な診断と的確な治療に役立ちます。

52～53ページの図は、腱鞘炎のチェック法の流れをわかりやすくしたものです。どこに痛みを感じているのかからスタートし、テストを行って痛むか痛まないかをチェックして進んでいくと、腱鞘炎の原因になっている筋肉を見極められます。そして、最終的にどのタイプの腱鞘炎なのかを特定します。

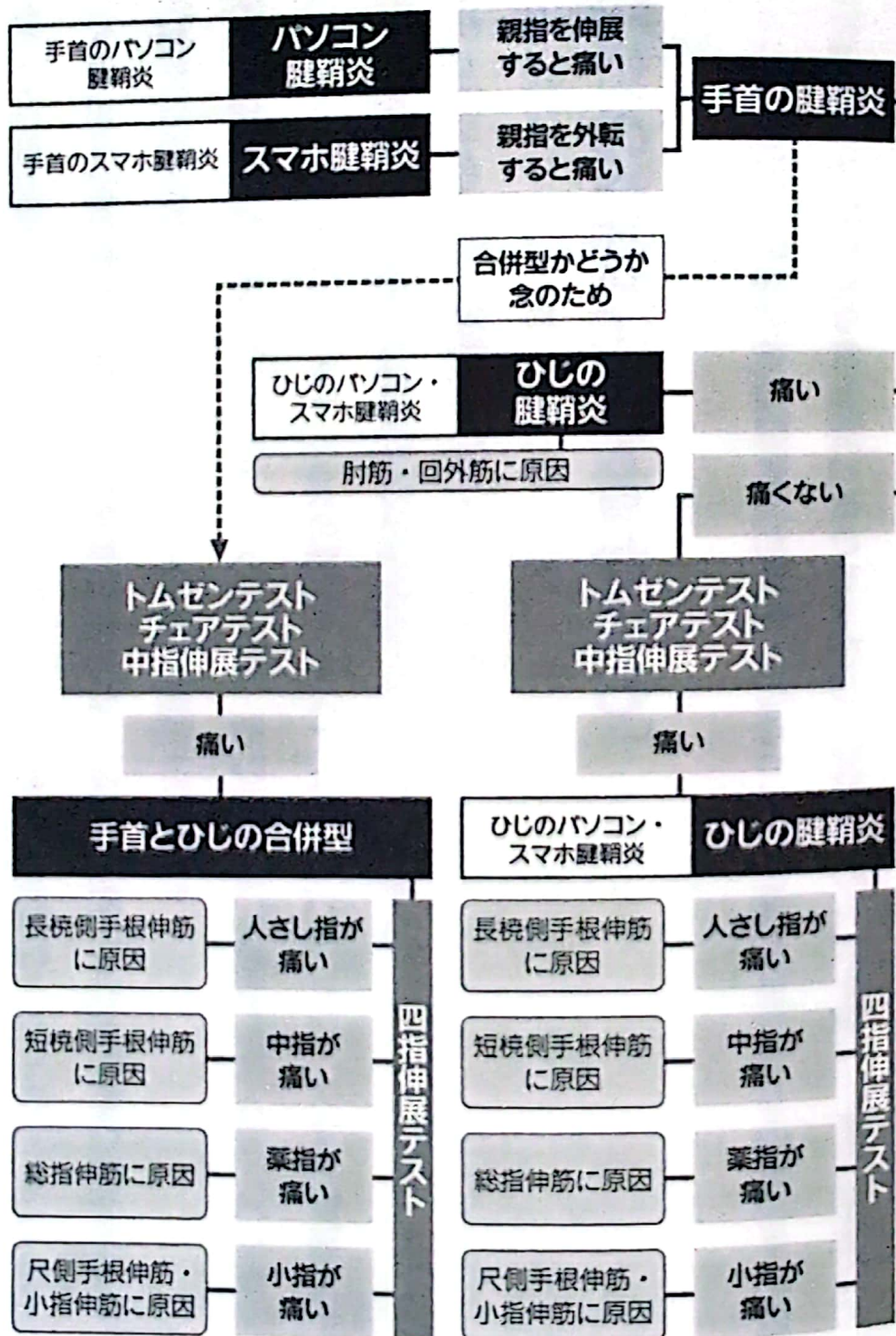
テストは痛みの有無をチェックするものです。腱鞘炎で痛いのに、さらにテストで痛い思いをするのは気が進まないかもしれませんが、腱鞘炎を一刻も早く改善するためですから、ぜひ行ってください。

このような図にすると、三大腱鞘炎といっても「手首」「ひじ」「指」の三つだけに分けられるものではなく、手首だけなのか、手首とひじの合併型なのか、ひじのどの

腱鞘炎のチェック法



第2章 腱鞘炎を1分で治す奇跡のメソッド



筋肉が原因なのかを細かく分けて対処する必要があることを理解していただけるでしょう。

そして、自分の腱鞘炎のタイプがわかったら、76ページからのそれぞれのセルフケア法を行ってください。

なお、ひじの腱鞘炎（別名「テニスひじ」）、指の腱鞘炎に該当した人で、パソコンやスマートフォン（スマホ）を長時間使う人は「ひじのパソコン・スマホ腱鞘炎」「指のパソコン・スマホ腱鞘炎」の可能性が高いといえます。

それでは、さっそく腱鞘炎のチェックを始めましょう。

腱鞘炎の症状①「手首が痛む」

手首が痛む場合は、手首の腱鞘炎が単体で起こっている場合と、ひじの腱鞘炎が隠れているケースが考えられます。そこで、ひじの腱鞘炎の有無を調べ、手首単体なの

か合併型なのかを判断する必要があります。

ひじの腱鞘炎の有無を見極めるには「アイヒホッフテスト」を行います。

「アイヒホッフテストのやり方」

- ① 手の親指を手のひら側に曲げる
- ② 親指を隠すように手を握る
- ③ ひじを伸ばした状態で手首を小指側に曲げる

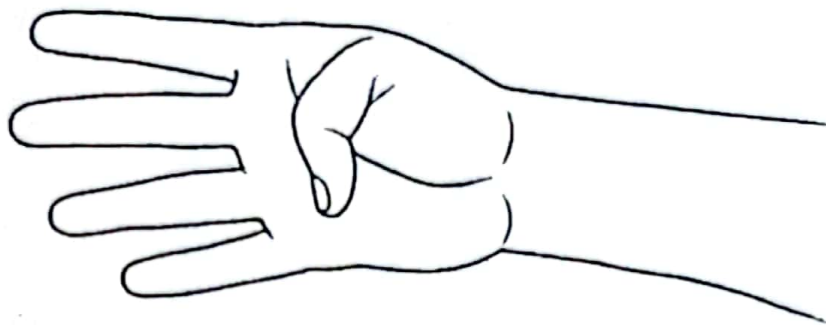
「テストの結果」

△…手首の親指側に強い痛みが出る↓手首の腱鞘炎がある

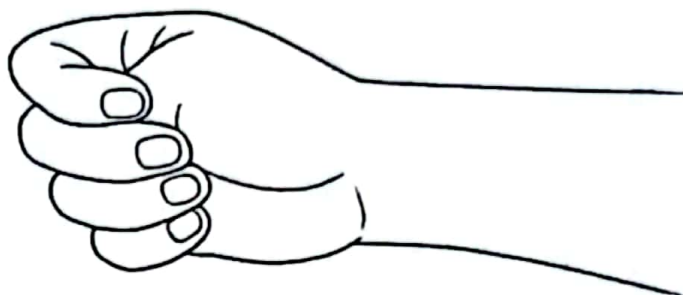
アイヒホッフテストで手首の親指側に痛みが出る場合は、手首の腱鞘炎があります。

△…親指を伸展（いんげん）（真つすぐ上に向かって伸ばす）野球のアウトのサイン）すると痛む↓たぶん短母指伸筋の腱鞘炎（パソコン腱鞘炎）↓76ページのセルフケアを行います

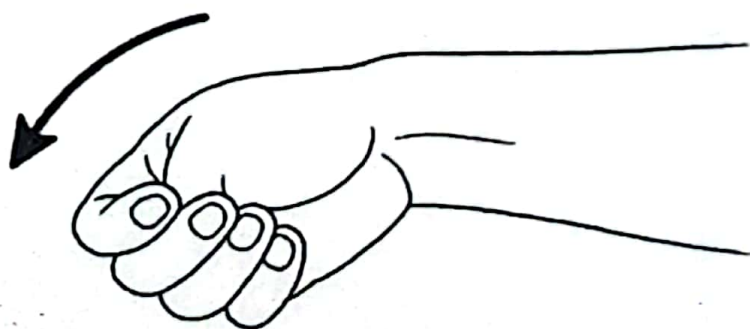
アイヒホッフテストのやり方



①手の親指を手のひら側に曲げる



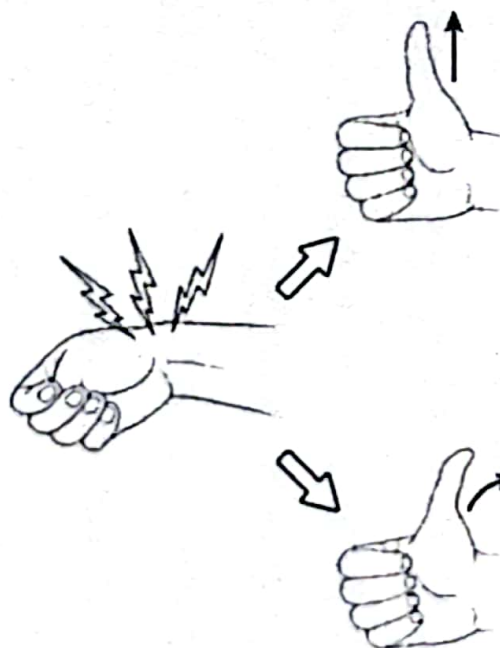
②親指を隠すように手を握る



③ひじを伸ばした状態で手首を小指側に曲げる

テストの結果に応じた対策

A: 手首の親指側に強い痛みが出る→手首の腱鞘炎がある



A-1: 親指を伸展(真っすぐ上に向かって伸ばす＝野球のアウトのサイン)すると痛む→短母指伸筋の腱鞘炎(パソコン腱鞘炎)→76ページのセルフケアを行う。

A-2: 親指を外転(外側に広げる動き)すると痛む→長母指外転筋の腱鞘炎(スマホ腱鞘炎)→80ページのセルフケアを行う。



A-3: ひじの腱鞘炎が隠れていないか、念のために61ページのひじの腱鞘炎の有無をチェックするテストを行う。テストを行って、ひじに痛みが出ない場合は、手首だけの腱鞘炎と判断できる。

B: 手首の親指側に強い痛みが出ない→ひじの腱鞘炎がある



ひじのどの筋肉に腱鞘炎が起こっているのかを見極めるため、59ページの肘筋・回外筋テストを行う。

しょう。

A-2…親指を外転^{がいてん}（外側に広げる動き）すると痛む↓長母指外転筋^{ちようぼしがいてんきん}の腱鞘炎（ス
マホ腱鞘炎）↓80ページのセルフケアを行いましょう。

A-3…ひじの腱鞘炎が隠れていないか、念のために61ページのひじの腱鞘炎の
有無をチェックするテストを行いましょう。テストを行って、ひじに痛みが出ない
場合は、手首だけの腱鞘炎と判断できます。

B…手首の親指側に強い痛みが出ない↓ひじの腱鞘炎がある

アイヒホッフテストで手首の親指側に痛みが出ない場合は、手首が痛いと感じてい
ても、ひじの腱鞘炎の可能性があります。ひじのどの筋肉に腱鞘炎が起こっているの
かを見極めるため、左ページの肘筋・回外筋^{ちゆうきん・かいがいきん}テストを行いましょう。

腱鞘炎の症状②「ひじが痛む」

ひじが痛む場合、ひじだけに付着している筋肉の腱鞘炎なのか、ひじから前腕（ひじと手首の間の部分）をへて指に付着している筋肉の腱鞘炎なのかを、「肘筋・回外筋テスト」で最初に見極めます。

【肘筋・回外筋テストのやり方】

- ① 痛むほうのひじを曲げ、反対の手を前腕に当ててひじを曲げる方向に力を入れる
- ② 曲げようとする力に対抗して、ひじを伸ばす力を入れる

【テスト結果】

A：ひじに強い痛みが出る↓ひじだけに付着している肘筋・回外筋の腱鞘炎があ

肘筋・回外筋テストのやり方と結果に応じた対策



- ① 痛むほうのひじを曲げ、反対の手を前腕に当ててひじを曲げる方向に力を入れる



- ② 曲げようとする力に対抗して、ひじを伸ばす力を入れる



A: ひじに強い痛みが出る
→ ひじだけに付着している
肘筋・回外筋の腱鞘炎がある
→ 84ページのセルフケア
を行う。



B: ひじに強い痛みが出ない
→ 肘筋・回外筋の腱鞘はない
→ ひじから指に付着している
筋肉の腱鞘炎の可能性がある
ので、続けて62～63ページ
の三つのテストを行う。

る↓84ページのセルフケアを行いましょ。

B..ひじに強い痛みが出ない↓肘筋・回外筋の腱鞘炎はない↓ひじから指に付着している筋肉の腱鞘炎の可能性があるので、続けて62〜63ページの三つのテストを行います。

ひじの腱鞘炎の有無をチェックするテスト

肘筋・回外筋テストでは強い痛みが出なくても、ひじが痛む症状がある場合、「トムゼンテスト」「チエアテスト」「中指伸^{ちゆうし}展テスト」を行い、いずれかで痛みが出た場合、ひじの腱鞘炎と判断します。

また、アイヒホッフテスト(55ページを参照)で痛みがあり、手首の腱鞘炎とわかった人も、ひじの腱鞘炎が隠れていないか見極めるため、念のためにひじの腱鞘炎のテストを行いましょ。同じく三つのテストのいずれかで痛みが出た場合、手首の腱鞘炎とひじの腱鞘炎を併発している合併型になります。

『トムセンテストのやり方』

- ① 痛むほうの手で握りこぶしをつくり、ひじを真っすぐ伸ばす
- ② 反対の手で握りこぶしを押し下げるよう力を入れる。あるいはパートナーに押してもらってもよい

- ③ 手首だけを使い、押し下げる力に對抗して握りこぶしを押し上げる力を入れる

『テストの結果』

ひじや前腕に強い痛みが出る→ひじの関節炎がある

『チェアテストのやり方』

- ① 痛むほうの手でハイブイスの背もたれ部分をつかむ。丸イスの場合は、自分から遠い側の座面に手を置き、イスの縁を人さし指から小指までの4本の指でつかむ

② ひじを伸ばしたまま、手首を上に戻すようにイスを持ち上げる

【テストの結果】

ひじや前腕に強い痛みが出る→ひじの腱鞘炎がある

【中指伸展テストのやり方】

① 痛むほうのひじを伸ばし、反対の手で中指を押し下げるよう力を入れる。あるいはパートナーに押ししてもらってもよい

② ひじや手首を使わず、中指の力だけで押し下げる力に對抗して中指を押し上げる力を入れる

【テストの結果】

ひじや前腕に強い痛みが出る→ひじの腱鞘炎がある

ひじの腱鞘炎の有無をチェックする 三つのテスト

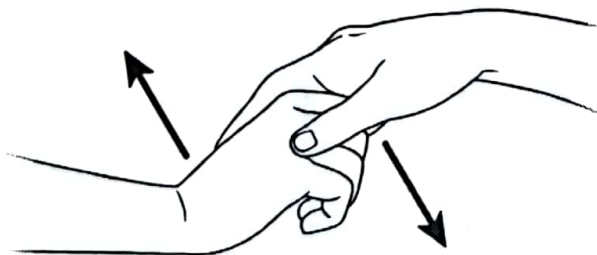
トムゼンテスト



- ① 痛むほうの手で握りこぶしをつくり、ひじを真っすぐ伸ばす



- ② 反対の手で握りこぶしを押し下げるよう力を入れる。
あるいはパートナーに押ししてもらってもよい

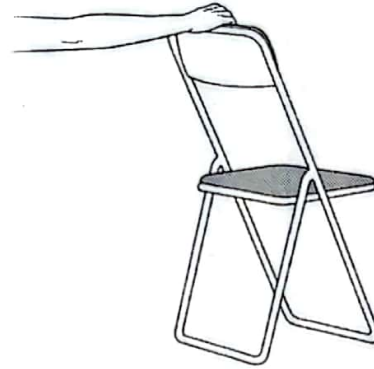
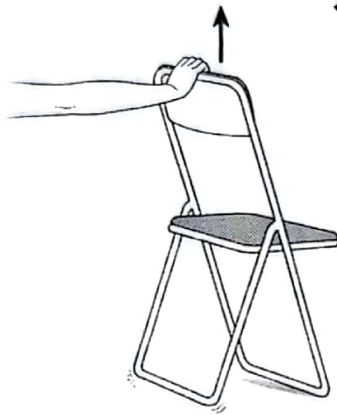


- ③ 手首だけを使い、押し下げる力に対抗して握りこぶしを押し上げる力を入れる



ひじや前腕に強い痛みが出る→ひじの腱鞘炎がある

チェアテスト



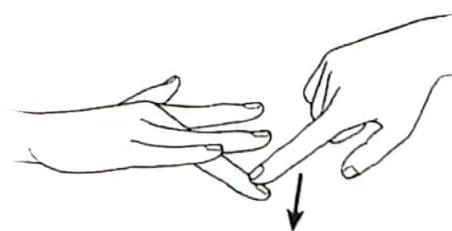
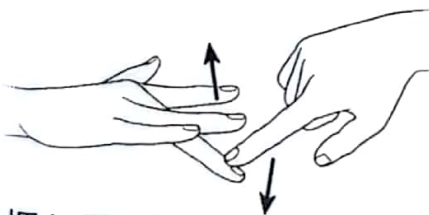
② ひじを伸ばしたまま、手首を上に戻すようにイスを持ち上げる

① 痛むほうの手でパイプの背もたれ部分をつかむ。丸イスの場合は、自分から遠い側の座面に手を置き、イスの縁を人さし指から小指までの4本の指でつかむ



ひじや前腕に強い痛みが出る→ひじの腱鞘炎がある

中指伸展テスト



② 押し下げる力に対抗して、ひじや手首を使わず、中指を押し上げる力を入れる

① 痛むほうのひじを伸ばし、反対の手で中指を押し下げるよう力を入れる。あるいはパートナーに押ししてもらってもよい



ひじや前腕に強い痛みが出る→ひじの腱鞘炎がある

ひじの腱鞘炎の原因になっている筋肉を調べる四指伸展テスト

ひじの腱鞘炎で重要なのは、ひじから前腕をへて指につながっている筋肉のうち、どの筋肉に原因があるのかを特定することです。私が推奨する四指伸展テストは、本書でひじの腱鞘炎と呼んでいる、ひじの外側が痛む腱鞘炎の原因になる七つの筋肉のうち、どの筋肉に腱鞘炎が起こっているのかを特定する方法です。

ひじの腱鞘炎の治療を受けていてもなかなかよくならない理由の一つに、指の伸展テストを中指でしか行わないことがあげられます。そのため大ざっぱに「ひじ」の腱鞘炎と診断し、腱鞘炎を起こしていない筋肉に注射を打つなどして、まったく治療になっていないケースがあるようです。

私は、中指伸展テストはひじの腱鞘炎の有無を判断するために行い、精密検査の意味でさらに4本の指で行っています。

【四指伸屈テストのやり方】

- ① 痛むほうのひじを伸ばし、反対の手で人さし指を押し下げるよう力を入れる。あるいはバートナーに押ししてもらってもよい
- ② ひじや手首を使わず、人さし指の力だけで押し下げる力に對抗して人さし指を押し上げる力を入れる
- ③ 同様の方法で、中指、薬指、小指でも行う

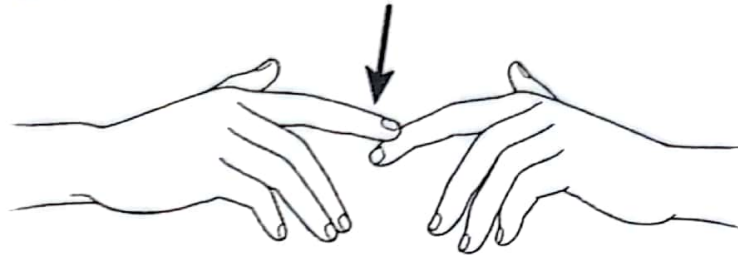
【テストの結果】

A・・・人さし指で行ったときに強い痛みが出る→長橈側手根伸筋の腱鞘炎→8ページのセルフケアを行きましょう。

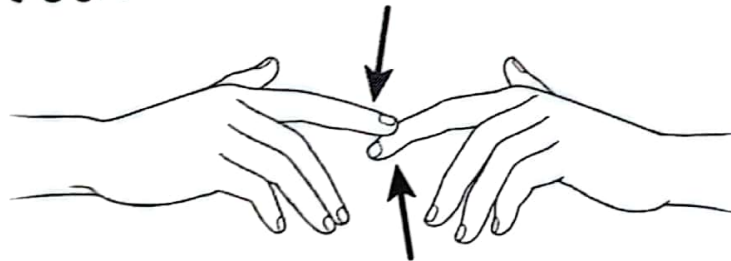
B・・・中指で行ったときに強い痛みが出る→短橈側手根伸筋の腱鞘炎→9ページのセルフケアを行きましょう。

C・・・薬指で行ったときに強い痛みが出る→総指伸筋の腱鞘炎→9ページのセルフケア

四指伸展テストのやり方と結果に応じた対策



- ① 痛むほうのひじを伸ばし、反対の手で人さし指を押し下げよう力を入れる。あるいはパートナーに押ししてもらってもよい



- ② ひじや手首を使わず、人さし指の力だけで押し下げる力に対抗して人さし指を押し上げる力を入れる
③ 同様の方法で、中指、薬指、小指でも行う



- A: 人さし指で行ったときに強い痛みが出る→長橈側手根伸筋の腱鞘炎→85 ページのセルフケアを行う。
B: 中指で行ったときに強い痛みが出る→短橈側手根伸筋の腱鞘炎→89 ページのセルフケアを行う。
C: 薬指で行ったときに強い痛みが出る→総指伸筋の腱鞘炎→93 ページのセルフケアを行う。
D: 小指で行ったときに強い痛みが出る→尺側手根伸筋および小指伸筋の腱鞘炎→97 ページのセルフケアを行う。

を行いましょう。

D…小指で行ったときに強い痛みが出る↓尺側手根伸筋しやくそくしゅこんしんきんおよび小指伸筋の腱鞘炎

↓97ページのセルフケアを行いましょう。

腱鞘炎の症状③「指が痛む」

指が痛む場合は、指の腱鞘炎の場合と、ひじに腱鞘炎があつて痛みが指まで広がっているケースが考えられます。指の腱鞘炎にはテストがないので、指がスムーズに動くか動かないか、指のつけ根に熱感や腫れはがあるかないかの自覚症状で判断します。

また、すでに指を曲げたときに引つかかる感覚があつたり、第1章で述べた「バネ指」があつたりする場合は、指の腱鞘炎と判断します。

【自覚症状による判断】

A：指の動きが悪く、指のつけ根に熱感や腫れがある↓指の腱鞘炎↓102〜104
ページのセルフケアを行いましょ。

B：指はスムーズに動き、指のつけ根に熱感や腫れがない↓ひじの腱鞘炎はない↓ひじから指に付着している筋肉の腱鞘炎の可能性があるので、59ページの肘筋・回外筋テストを行います。

「ゆるめて固定する」が基本

第1章で、腱鞘炎にストレッチは禁物と述べました。

コンセントとコードの例でおさらいをしておくと、コンセントにつながったコードが突っぱり、コンセントとプラグの接点で腱鞘炎が起きているのに、ストレッチをしてコードを伸ばすのは逆効果という話でした。

それでは、どうすればよいのでしょうか。これから紹介するセルフケア法を行って

「ゆるめて固定」のメカニズム



ください。

その考え方を、同じくコンセントとコードで説明しましょう。コンセントとプラグの接点で腱鞘炎が起こっている条件は同じです。違うのは、ストレッチで引っぱって固定するのではなく、マッサージをしてゆるめてから固定する点です。

上の図をご覧ください。腱鞘炎のそもその原因であるコード（筋肉）の突っばりをマッサージすると、コードがゆるんできます。この状態なら、コンセントとプラグの接点には負担がか

かりません。つまり、腱と腱鞘の摩擦が小さくなったのです。

この負担がかかっていない状態を維持するためには、コードがゆるんだままどこかでとめなければなりません。図では足で踏みつけていますが、実際にはテーピング用のテープやエルボーバンドで固定します。

腱鞘炎のセルフケアは固定することで完成します。ただし、その前に筋肉や腱を引っぱっておくのか、ゆるめておくのかで固定後の結果は正反対になります。

この「ゆるめて固定」のセルフケア法は、手首の腱鞘炎、肘筋・回外筋が原因以外のひじの腱鞘炎に有効です。肘筋・回外筋が原因の腱鞘炎は、固定してとにかく休めること。また、指の腱鞘炎は、広げて固定するセルフケア法になります。

マッサージとテーピングのやり方と注意点

マッサージの基本的なやり方は、痛みがあるほうの指や手の甲などを、反対の手の

主に腕の腹を使ってもむようにします。そのとき、たとえば手首を手の甲側に曲げて痛みを感じている場合は、手首を甲側に曲げないで行うなど、痛みが出ない手首やひじの角度で行います。

マッサージの強さは、手首の腱鞘炎で痛む部位の付近をもむときは現在ある痛みが大きくなならない程度にしましょう。また、同様に、ひじの腱鞘炎で痛む部位を直接もまない場合も、もむ部位に痛みを感じない程度の強さでもみます。どちらも心地よさを感じる程度の強さでマッサージしてください。

マッサージをする時間は、30〜60秒が目安です。あまり長い時間もみ続けると、マッサージする部位に炎症が起こる危険があります。

マッサージをするのは、手を使う仕事や家事をする前がおすすです。あるいは、仕事や家事が終わったタイミングで行うのもよいでしょう。一日に行う目安は3〜4度で、それ以上行うとかえって筋肉に刺激を与えすぎることにあります。やりすぎて、肌が赤くなったり夜がむけたりしないようにしましょう。

インビザレーは、歯の矯正には、ワイヤーとバンド用のテープで固定しますが、テープは歯肉に
のりをつけてワイヤーを固定します。一人では貼りにくいので、パートナーに協力して
ください。

テープを貼るのは、仕事や家事をひらき、口が固まる状態です。就寝時には必ずテープ
をはがしていただく。入浴のときに湯気がねに付いた状態ではがすと、痛みを感じに
くうのでお気を付け。

テープは歯肉を止めるに固定できる点ですが、テープにかぶれる人
は、貼っている時間を短くするなどの調整をしてください。最近ではテープの接着剤にか
ぶれにくい材料を使っているものもありますので、薬局などで説明をしてもらうとよ
いでしょう。かぶれてしまう場合は、テープの使用を中止し、バンドもサポーター
を利用してください。

一日に何度かインビザレーを貼る場合、テープを貼ったままで行ってもかまいません。

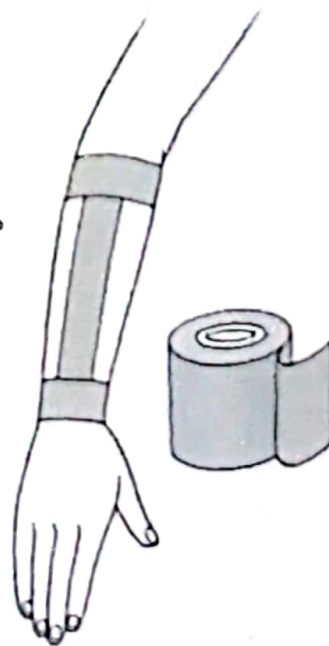
マッサージの基本的なやり方と注意点



- 痛みがあるほうの指や手の甲などを、反対の手の主に親指の腹を使ってもむ。
- 痛みが出ない手首やひじの角度で行う。
- もむ部位に痛みを感じない程度の強さで、心地よさを感じるようにマッサージする。
- マッサージをする時間は30～60秒が目安。手を使う仕事や家事をする前がおすすめ。あるいは、仕事や家事が終わったタイミングで行ってもよい。
- 1日に行う目安は3～4度。

テーピングの基本的なやり方と注意点

- テープは伸縮性のあるキネシオテープを使う。
- 1人では貼りにくいので、パートナーに貼ってもらう。
- 仕事や家事を行う日中に行うのが原則。
- 就寝前には必ずテープをはがす。
- テープにかぶれる人は貼っている時間を短くするなど調整する。どうしてもかぶれる場合は、テープの使用を中止し、バンドやサポーターを利用する。
- 1日に何度かマッサージをする場合、テープを貼ったままで行ってもかまわない。



手首の腱鞘炎のセルフケア

腱鞘炎のチェックで親指を伸展すると痛むタイプ（A-1）

- ・腱鞘炎が起きている筋肉…短母指伸筋

- ・筋肉を使う動作…スマホの画面を上から下へスクロールする動き。ハサミを使う動き。パソコンのキーボードを打つときやマウスを持つときに、手首を手の甲側に曲げる動きの補助

●セルフケア法

- ・マッサージ

手首の親指側にあるグリグリ（とつこつけいじようとうき）の指寄りのきわから親指の第一関節（指先から数えて最初の関節）までを、反対の手の親指の腹で10〜30秒もみほぐす

・テーピング

用意するテープ（いずれも四隅を丸くカットする）

A…幅5センチ×親指の第一関節から手首までの長さ（一方の端を親指の太さに合わせてカットする）

B…幅5センチ×手首1周分の長さ

C…幅2・5センチ×親指1周分の長さ

テープの巻き方

①親指を小指側に軽く曲げ、Aのテープを親指の爪の下から手首に向かって少し引っぱりながら貼る

②Bのテープの裏の紙を真ん中で破ってはがし、テープの両端を引っぱって伸ばす。テープの伸びた部分を橈骨茎状突起にやや強く当て、固定できるよう手首の半周を圧迫するように貼り、半周ははがれない程度に軽く貼る

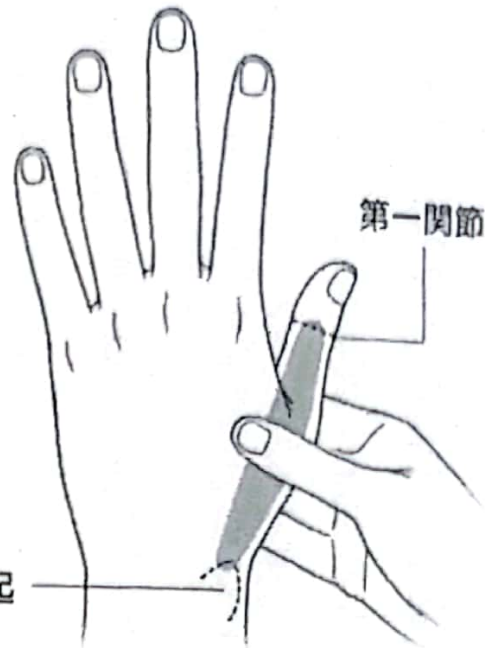
③Aのテープがはがれないように、CのテープをAのテープの先端に巻く。この

腱鞘炎のチェックで親指を伸展すると痛む タイプ (A-1) のセルフケア

マッサージのやり方

手首の親指側にある
グリグリ(橈骨茎状
突起)の指寄りのき
わから親指の第一関
節までを、反対の手
の親指の腹で10～
30秒もみほぐす

橈骨茎状突起



テーピングのやり方

A: 幅5センチ×親指の
第一関節から手首ま
での長さ(一方の端
を親指の太さに合わ
せてカットする)

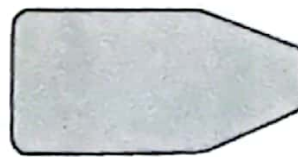
B: 幅5センチ×手首1
周分の長さ

C: 幅2.5センチ×親指
1周分の長さ

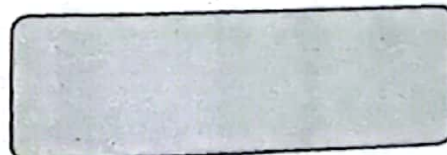
用意するテープ

(いずれも四隅を丸くカットする)

A



B



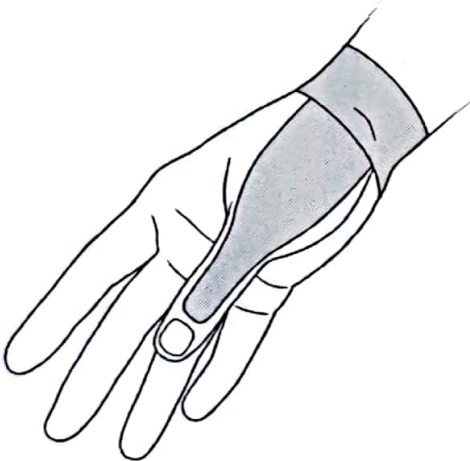
C



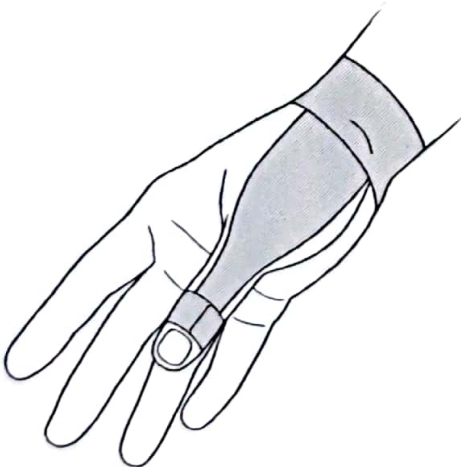
テープの巻き方



- ① 親指を小指側に軽く曲げ、Aのテープを親指の爪の下から手首に向かって少し引っ張りながら貼る



- ② Bのテープの裏の紙を真ん中で破ってはがし、テープの両端を引っばって伸ばす。テープの伸びた部分を橈骨茎状突起に強く当て、固定できるよう手首の半周を圧迫するように貼り、半周ははがれない程度に軽く貼る



- ③ Aのテープがはがれないように、CのテープをAのテープの先端に巻く。このとき親指の腹側から巻き始め、爪側でとめるとCのテープ自体もはがれにくくなる

とき親指の腹側から巻き始め、爪側でとめるとCのテープ自体もはがれにくくなる

腱鞘炎のチェックで親指を外転すると痛むタイプ（A-2）

●腱鞘炎が起こっている筋肉…長母指外転筋

●筋肉を使う動作…親指を広げるようにスマホの画面をスワイプする動き。親指でパソコンのキーボードを打つ動き。マウスを左に動かす（右手）ときに、手首の外転の補助

●セルフケア法

・マッサージ

手首の親指側にあるグリグリ（橈骨茎状突起）の指寄りのきわから手の甲側の親指のつけ根の関節までを、反対の手の親指の腹で10〜30秒もみほぐす

・テーピング

用意するテープ（いずれも四隅を丸くカットする）

A…幅5センチ×親指の第一関節から手首までの長さ（一方の端を親指の太さに合わせてカットする）

B…幅5センチ×手首1周分の長さ

C…幅2・5センチ×親指1周分の長さ

テープの巻き方

①親指を小指側に軽く曲げ、Aのテープを親指の爪の下から手首に向かって少し引っぱりながら貼る

②Bのテープの裏の紙を真ん中で破ってはがし、テープの両端を引っぱって伸ばす。テープの伸びた部分を橈骨茎状突起に強く当て、固定できるよう手首の半周を圧迫するように貼り、半周ははがれない程度に軽く貼る

③Aのテープがはがれないように、CのテープをAのテープの先端に巻く。このとき親指の腹側から巻き始め、爪側でとめるとCのテープ自体もはがれにくく

腱鞘炎のチェックで親指を外転すると痛む タイプ (A-2) のセルフケア

マッサージのやり方

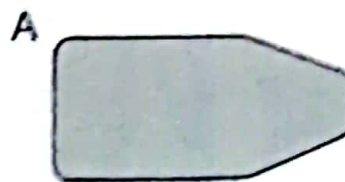
手首の親指側にある
グリグリ(橈骨茎状
突起)の指寄りのき
わから手の甲側の親
指のつけ根の関節ま
でを、反対の手の親
指の腹で10~30秒
もみほぐす 橈骨茎状突起



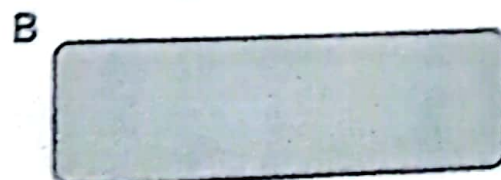
テーピングのやり方

A: 幅5センチ×親指の
第一関節から手首ま
での長さ(一方の端を
親指の太さに合わせ
てカットする)

用意するテープ
(いずれも四隅を丸くカットする)



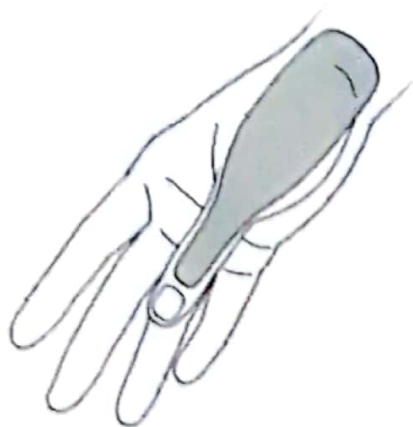
B: 幅5センチ×手首1
周分の長さ



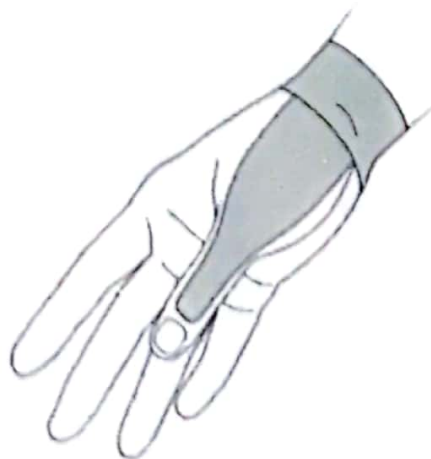
C: 幅2.5センチ×親
指1周分の長さ



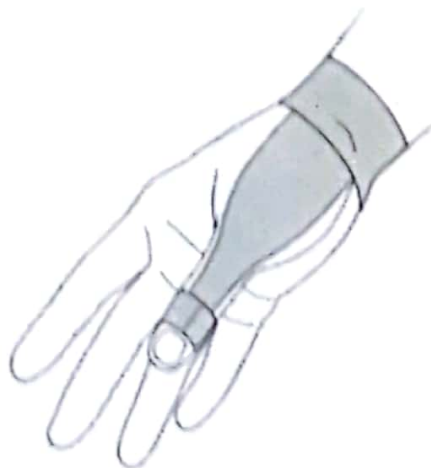
テープの巻き方



- ① 親指を小指側に軽く曲げ、Aのテープを親指の爪の下から手首に向かって少し引っ張りながら貼る



- ② Bのテープの裏の紙を真ん中で破ってはがし、テープの両端を引っばって伸ばす。テープの伸びた部分を橈骨茎状突起に強く当て、固定できるように手首の半周を圧迫するように貼り、半周ははがれない程度に軽く貼る



- ③ Aのテープがはがれないように、CのテープをAのテープの先端に巻く。このとき親指の腹側から巻き始め、爪側で止めるとCのテープ自体もはがれにくくなる

ひじの腱鞘炎のセルフケア

肘筋・回外筋テストでひじに強い痛みが出るタイプ

●腱鞘炎が起きている筋肉：肘筋、回外筋

●筋肉を使う動作：腕立てふせ、荷物を高いところに載せる動き（肘筋）。右手でドライバーやドアノブを時計回りに回す動き（回外筋）

●セルフケア法

肘筋と回外筋はひじ関節だけに付着している筋肉です。コンセントとコードの関係でいうと、コードがなくプラグだけがコンセントに刺さっていて腱鞘炎が起きている状態です。したがって、コードをゆるめることも固定することもできません。

最もやっかいな腱鞘炎で、セルフケアができないうえに、専門機関の治療でもなかなかよくなりません。できるだけ使わないことが唯一のセルフケアといえます。

人さし指の四指伸展テストでひじや前腕に強い痛みが出るタイプ

●腱鞘炎が起きている筋肉…長橈側手根伸筋

●筋肉を使う動作…手首を曲げてパソコンのキーボードを打つ動き。手首を曲げてマウスを持ち、人さし指でクリックやトラックボールを手前に回す動き

●セルフケア法

・マッサージ

人さし指の第二関節（指先から数えて二番めの関節）の手の甲側から、その延長線上の手首までを、反対の手の親指の腹で10〜30秒もみほぐす

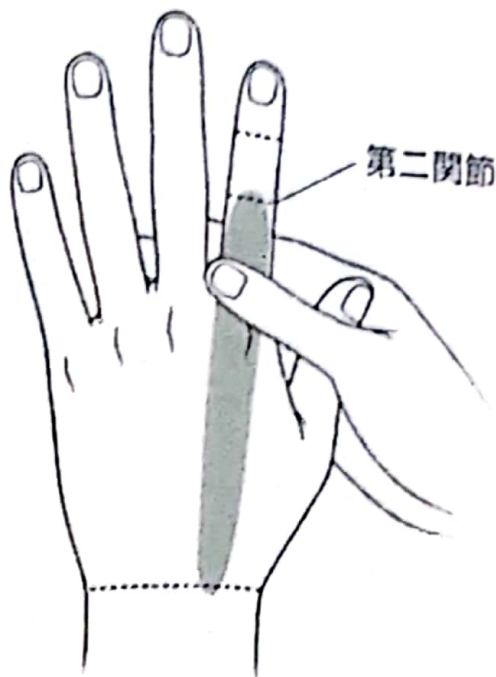
・テーピング

用意するテープ（いずれも四隅を丸くカットする）

人さし指の四指伸展テストでひじや前腕に強い痛みが出るタイプのセルフケア

マッサージのやり方

人さし指の第二関節の手の甲側から、その延長線上の手首までを、反対の手の親指の腹で10～30秒もみほぐす



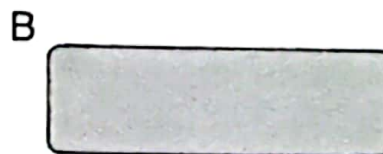
テーピングのやり方

A: 幅5センチ×ひじから指幅2本分手首寄り～手首から指幅2本分ひじ寄りまでの長さ

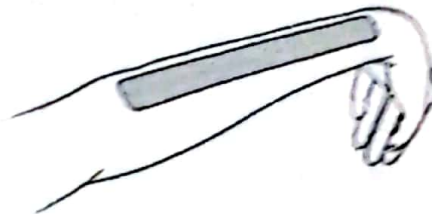
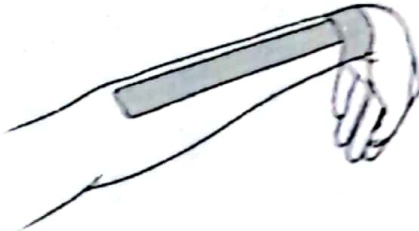
B: 幅5センチ×手首1周分の長さ

C: 幅5センチ×ひじから指幅2本分手首寄りの腕1周分の長さ

用意するテープ
(いずれも四隅を丸くカットする)

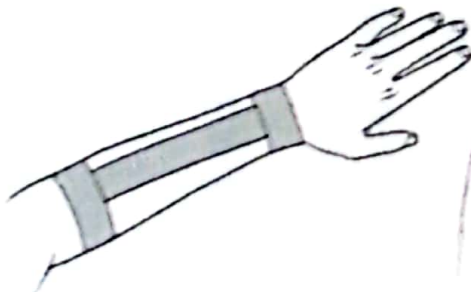


テープの巻き方



②Bのテープの裏の紙を真ん中で破ってはがし、テープの両端を引っばって伸ばす。テープの伸びた部分を手首に強く当て、固定できるよう手首の半周を圧迫するように貼り、半周ははがれない程度に軽く貼る

①ひじを伸ばし、手首を手のひら側に曲げる。Aのテープをひじの外側から手首に向かって、テープを伸ばさずに貼る



④Cのテープの裏の紙を真ん中で破ってはがし、テープの両端を引っばって伸ばす。テープの伸びた部分を③で動いた筋肉に強く当て、固定できるよう腕の半周を圧迫するように貼り、半周ははがれない程度に軽く貼る

③ひじを90度曲げる。人さし指を上下に動かす、反対の手で前腕のどの筋肉が動くかを確認する

A…幅5センチノひじから指幅2本分手首寄りノ手首から指幅2本分ひじ寄りまでの長さ

B…幅5センチノ手首1周分の長さ

C…幅5センチノひじから指幅2本分手首寄りの腕1周分の長さ

テープの巻き方

①ひじを伸ばし、手首を手のひら側に曲げる。Aのテープをひじの外側から手首に向かって、テープを伸ばさずに貼る

②Bのテープの裏の紙を真ん中で破ってはがし、テープの両端を引っばって伸ばす。テープの伸びた部分を手首に強く当て、固定できるように手首の半周を圧迫するように貼り、半周ははがれない程度に軽く貼る

③ひじを90度曲げる。人さし指を上下に動かし、反対の手で前腕のどの筋肉が動くかを確認する

④Cのテープの裏の紙を真ん中で破ってはがし、テープの両端を引っばって伸ば

す。テープの伸びた部分を③で動いた筋肉に強く当て、固定できるように腕の半周を圧迫するように貼り、半周ははがれない程度に軽く貼る。

中指の四指伸展テストでひじや前腕に強い痛みが出るタイプ

●腱鞘炎が起きている筋肉…短橈側手根伸筋

●筋肉を使う動作…手首を曲げてパソコンのキーボードを打つ動き、手首を曲げてマウスを持ち、中指で右クリックをする動作

●セルフケア法

・マフサージ

中指の第二関節の手の甲側から、その延長線上の手首までを、反対の手の親指の腹で10～30秒もみほぐす

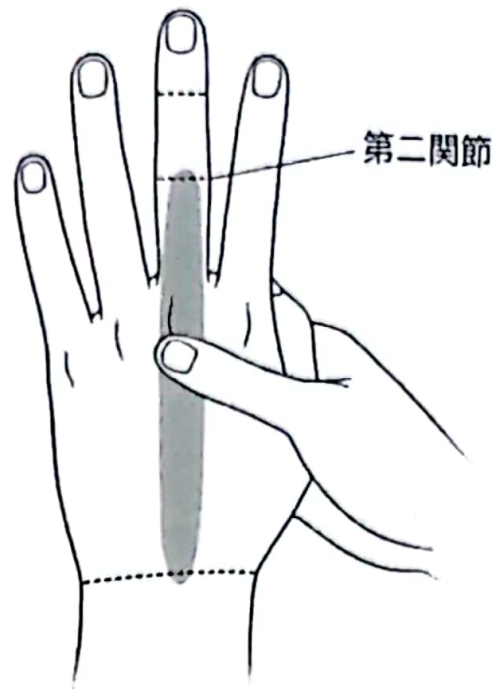
・テーピング

用意するテープ（いずれも両側を片方カットする）

中指の四指伸展テストでひじや前腕に強い痛みが出るタイプのセルフケア

マッサージのやり方

中指の第二関節の手の甲側から、その延長線上の手首までを、反対の手の親指の腹で10～30秒もみほぐす



テーピングのやり方

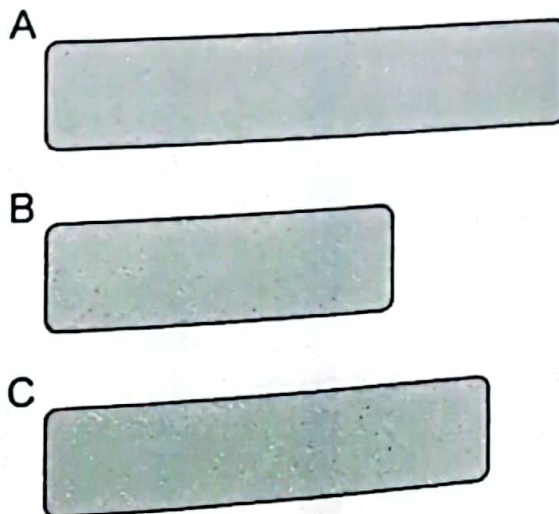
A: 幅5センチ×ひじから指幅2本分手首寄り～手首から指幅2本分ひじ寄りまでの長さ

B: 幅5センチ×手首1周分の長さ

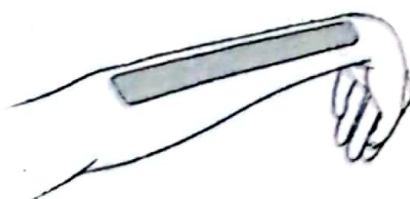
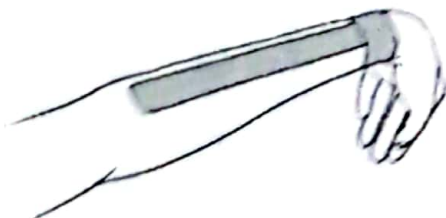
C: 幅5センチ×ひじから指幅2本分手首寄りの腕1周分の長さ

用意するテープ

(いずれも四隅を丸くカットする)

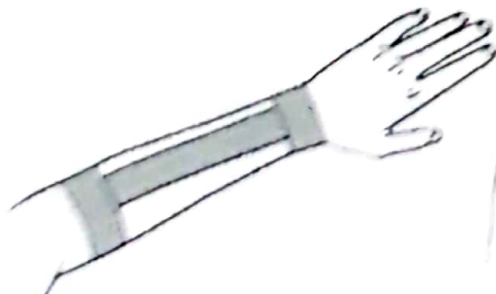


テープの巻き方



②Bのテープの裏の紙を真ん中で破ってはがし、テープの両端を引っばって伸ばす。テープの伸びた部分を手首に強く当て、固定できるよう手首の半周を圧迫するように貼り、半周ははがれない程度に軽く貼る

①ひじを伸ばし、手首を手のひら側に曲げる。Aのテープをひじの外側から手首に向かって、テープを伸ばさずに貼る



④Cのテープの裏の紙を真ん中で破ってはがし、テープの両端を引っばって伸ばす。テープの伸びた部分を③で動いた筋肉に強く当て、固定できるよう腕の半周を圧迫するように貼り、半周ははがれない程度に軽く貼る

③ひじを90度曲げる。中指を上下に動かし、反対の手で前腕のどの筋肉が動くかを確認する

A..幅5センチ×ひじから指幅2本分手首寄り〜手首から指幅2本分ひじ寄りまでの長さ

B..幅5センチ×手首1周分の長さ

C..幅5センチ×ひじから指幅2本分手首寄りの腕1周分の長さ

テープの巻き方

①ひじを伸ばし、手首を手のひら側に曲げる。Aのテープをひじの外側から手首に向かって、テープを伸ばさずに貼る

②Bのテープの裏の紙を真ん中で破ってはがし、テープの両端を引っばって伸ばす。テープの伸びた部分を手首に強く当て、固定できるよう手首の半周を圧迫するように貼り、半周ははがれない程度に軽く貼る

③ひじを90度曲げる。中指を上下に動かし、反対の手で前腕のどの筋肉が動くかを確認する

④Cのテープの裏の紙を真ん中で破ってはがし、テープの両端を引っばって伸ば

す。テープの伸びた部分を③で動いた筋肉に強く当て、固定できるように腕の半周を圧迫するように貼り、半周ははがれない程度に軽く貼る

薬指の四指伸展テストでひじや前腕に強い痛みが出るタイプ

●腱鞘炎が起こっている筋肉…総指伸筋

●筋肉を使う動作…手首を曲げてパソコンのキーボードを打つ動き。指をはじく動き。手の指を大きく開く動き

●セルフケア法

・マッサージ

薬指の第二関節の手の甲側から、その延長線上の手首までを、反対の手の親指の腹で10〜30秒もみほぐす

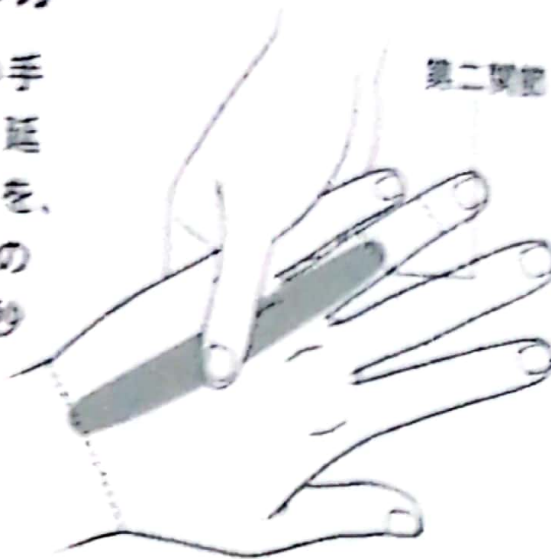
・テーピング

用意するテープ（いずれも四隅を丸くカットする）

薬指の四指伸展テストでひじや前腕に強い痛みが出るタイプのセルフケア

マッサージのやり方

薬指の第二関節の手の甲側から、その延長線上の手首までを、反対の手の親指の腹で10～30秒もみほぐす



テーピングのやり方

A: 幅5センチ×ひじから指幅2本分手首寄り～手首から指幅2本分ひじ寄りまでの長さ

用意するテープ
(いずれも四隅を丸くカットする)

A



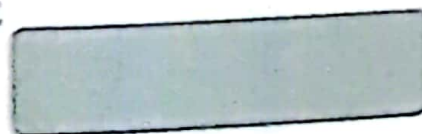
B: 幅5センチ×手首1周分の長さ

B

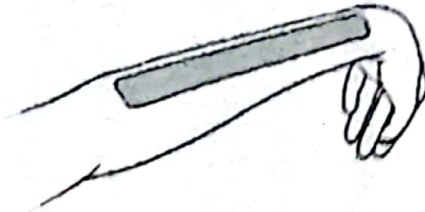
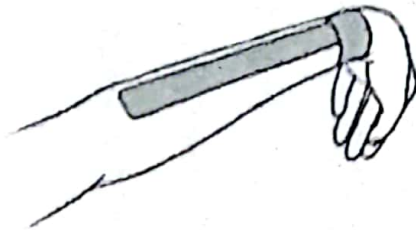


C: 幅5センチ×ひじから指幅2本分手首寄りの腕1周分の長さ

C

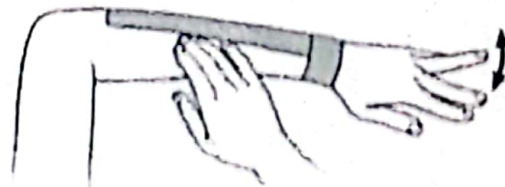
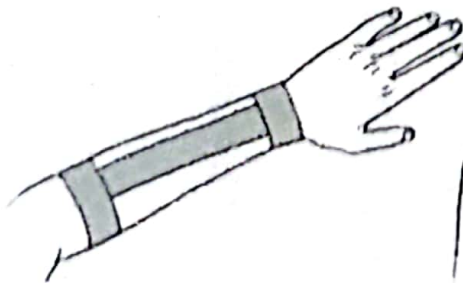


テープの巻き方



②Bのテープの裏の紙を真ん中で破ってはがし、テープの両端を引っばって伸ばす。テープの伸びた部分を手首に強く当て、固定できるよう手首の半周を圧迫するように貼り、半周ははがれない程度に軽く貼る

①ひじを伸ばし、手首を手のひら側に曲げる。Aのテープをひじの外側から手首に向かって、テープを伸ばさずに貼る



④Cのテープの裏の紙を真ん中で破ってはがし、テープの両端を引っばって伸ばす。テープの伸びた部分を③で動いた筋肉に強く当て、固定できるよう腕の半周を圧迫するように貼り、半周ははがれない程度に軽く貼る

③ひじを90度曲げる。薬指を上下に動かし、反対の手で前腕のどの筋肉が動くかを確認する

A…幅5センチ×ひじから指幅2本分手首寄り～手首から指幅2本分ひじ寄りまでの長さ

B…幅5センチ×手首1周分の長さ

C…幅5センチ×ひじから指幅2本分手首寄りの腕1周分の長さ

テープの巻き方

① ひじを伸ばし、手首を手のひら側に曲げる。Aのテープをひじの外側から手首に向かって、テープを伸ばさずに貼る

② Bのテープの裏の紙を真ん中で破ってはがし、テープの両端を引っぱって伸ばす。テープの伸びた部分を手首に強く当て、固定できるよう手首の半周を圧迫するように貼り、半周ははがれない程度に軽く貼る

③ ひじを90度曲げる。薬指を上下に動かし、反対の手で前腕のどの筋肉が動くかを確認する

④ Cのテープの裏の紙を真ん中で破ってはがし、テープの両端を引っぱって伸ばす

す。テープの伸びた部分を③で動いた筋肉に強く当て、固定できるように腕の半周を圧迫するように貼り、半周ははがれない程度に強く貼る。

小指の四指伸展テストでひじや前腕に強い痛みが出るタイプ

●腱鞘炎が起きている筋肉：尺側手根伸筋、小指伸筋

●筋肉を使う動作：手首を曲げてパソコンのキーボードを打つ動き、テニスのバックハンドの動作（尺側手根伸筋）、手の指を大きく開く動き（小指伸筋）

●セルフケア法

・マッサージ

小指の爪のすぐ下から、その延長線上の手首までを、反対の手の親指の腹で10〜30秒もみほぐす

・テーピング

用意するテープ（いずれも四隅を丸くカットする）

小指の四指伸展テストでひじや前腕に強い痛みが出るタイプのセルフケア

マッサージのやり方

小指の爪のすぐ下から、その延長線上の手首までを、反対の手の親指の腹で10～30秒もみほぐす



テーピングのやり方

A: 幅5センチ×ひじから指幅2本分手首寄り～手首から指幅2本分ひじ寄りまでの長さ

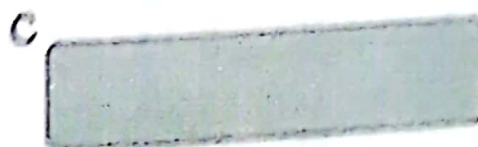
用意するテープ
(いずれも四隅を丸くカットする)



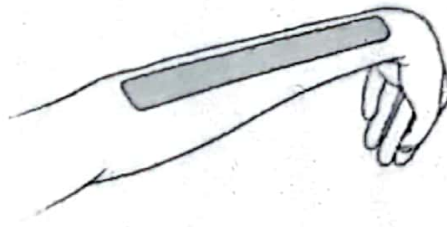
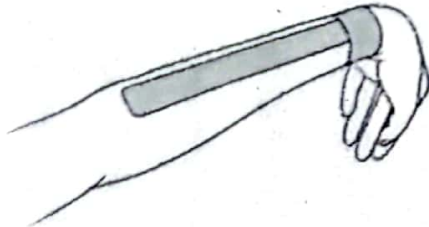
B: 幅5センチ×手首1周分の長さ



C: 幅5センチ×ひじから指幅2本分手首寄りの腕1周分の長さ

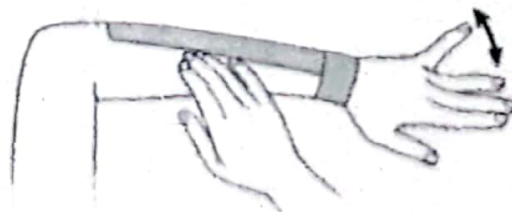
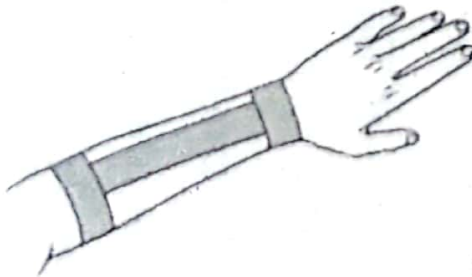


テープの巻き方



②Bのテープの裏の紙を真ん中で破ってはがし、テープの両端を引っばって伸ばす。テープの伸びた部分を手首に強く当て、固定できるよう手首の半周を圧迫するように貼り、半周ははがれない程度に軽く貼る

①ひじを伸ばし、手首を手のひら側に曲げる。Aのテープをひじの外側から手首に向かって、テープを伸ばさずに貼る



④Cのテープの裏の紙を真ん中で破ってはがし、テープの両端を引っばって伸ばす。テープの伸びた部分を③で動いた筋肉に強く当て、固定できるよう腕の半周を圧迫するように貼り、半周ははがれない程度に軽く貼る

③ひじを90度曲げる。小指を上下に動かし、反対の手で前腕のどの筋肉が動くかを確認する

A…幅5センチ×ひじから指幅2本分手首寄り～手首から指幅2本分ひじ寄りまでの長さ

B…幅5センチ×手首1周分の長さ

C…幅5センチ×ひじから指幅2本分手首寄りの腕1周分の長さ

テープの巻き方

①ひじを伸ばし、手首を手のひら側に曲げる。Aのテープをひじの外側から手首に向かって、テープを伸ばさずに貼る

②Bのテープの裏の紙を真ん中で破ってはがし、テープの両端を引っばって伸ばす。テープの伸びた部分を手首に強く当て、固定できるように手首の半周を圧迫するように貼り、半周ははがれない程度に軽く貼る

③ひじを90度曲げる。小指を上下に動かし、反対の手で前腕のどの筋肉が動くかを確認する

④Cのテープの裏の紙を真ん中で破ってはがし、テープの両端を引っばって伸ば

す。テープの伸びた部分を③で動いた筋肉に強く当て、固定できるよう腕の半周を圧迫するように貼り、半周ははがれない程度に軽く貼る

指の腱鞘炎のセルフケア

指の腱鞘炎のセルフケアは、手首やひじの腱鞘炎で行う、ゆるめて固定する方法とは違い、広げて固定します。また、腱鞘炎の初期段階の場合と、症状が進んでバネ指が起こっている場合でも方法が異なります。

初期段階は指を休ませることが原則です。とくに、指の腱鞘炎は第二関節を使う（曲げ伸ばしする）ことで腱と腱鞘がこすれ合って発症するので、腱と腱鞘のこすれ合いをなくすために、テーピングで第二関節を固定します。

症状がやや進んでバネ指が起こっている場合は、腱を腱鞘に何度か通し、まずは狭くなっている腱鞘の内腔ないくうを広げます。第二関節を曲げると腱の腫れた部分が腱鞘の入

り口で引っかかりロックするので、腱鞘の内腔を広げたら、次のステップで指を伸ばしたままテーピングし、第二関節が曲がらないよう固定します。

指の動きが悪いタイプ（初期段階）

●セルフケア法

・テーピング

用意するテープ

幅2・5センチ×症状のある指1周分のテープ

テープの巻き方

動きの悪い指を伸ばした状態で、第二関節を固定するようにテープを巻く。テープを巻いた関節が動くようであれば、2枚重ねて巻いて動かないよう固定する

指の動きが悪いタイプ(初期段階)のセルフケア

テープの巻き方



用意するテープ



幅2.5センチ×症状のある指1周分のテープ

動きの悪い指を伸ばした状態で、第二関節を固定するようにテープを巻く。テープを巻いた関節が動くようであれば、2枚重ねて巻いて動かないよう固定する

指のつけ根に熱感や腫れがある、バネ指現象が起きているタイプのセルフケア

腱鞘に腱を通す



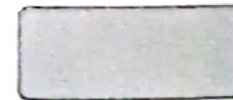
- ② ゆっくりと指を伸ばす (反対の手を使って伸ばしてもよい)
- ① 症状のある指を最大限に曲げる
- ③ ①②を3回くり返す。このとき、痛みがあってもがまんして行う

テーピングのやり方

テープの巻き方



用意するテープ



幅2.5センチ×症状のある指1周分のテープ

指を伸ばした状態で、第二関節を固定するようにテープを巻く。テープを巻いた関節が動くようであれば、2枚重ねて巻いて動かないよう固定する

指のつけ根に熱感や腫れがある、ハネ指が起こっているタイプ

●セルフケア法

・腱鞘に腱を通す

① 症状のある指を最大限に曲げる

② ゆっくりと指を伸ばす（反対の手を使って伸ばしてもよい）

③ ①②を3回くり返す。このとき、痛みがあってもがまんして行う

・テーピング

用意するテープ

幅2・5センチ×症状のある指1周分のテープ

テープの巻き方

指を伸ばした状態で、第二関節を固定するようにテープを巻く。テープを巻いた関節が動くようであれば、2枚重ねて巻いて動かないよう固定する

第3章

腱鞘炎を撃退する
生活術を大公開

正しい姿勢が腱鞘炎にならない基本中の基本

本章では、けんしやうえん腱鞘炎にならない、そして、腱鞘炎を撃退するためのポイントを紹介します。第2章で紹介したセルフケアとともに日常生活にとり入れ、痛みや不便のない毎日を早く取り戻してください。

生活術のポイントはいくつかありますが、その基本中の基本は「正しい姿勢」です。正しい姿勢とは、こつばん骨盤が真っすぐ立って、せきつゐ脊椎（背骨）の自然なS字湾曲（エスじわんきよく生理的湾曲）があり、「気をつけ」の姿勢をしたときに、耳、肩、こかんせつ股関節、足首が一直線になる姿勢です。イスに座るときも、骨盤が真っすぐ立って背骨が自然なS字湾曲になるのが理想的です。

立った状態でも座った状態でも、ベースに正しい姿勢があれば、何か作業するとき、ひじや手首、指への負担が少なくてすみ、腱鞘炎のリスクが低くなります。しか

し、そもその姿勢が悪ければ、作業するときにはさらに悪い姿勢になり、ひじや手首、指への負担が大きくなります。

悪い姿勢の代表はネコ背です。ネコ背は骨盤が後傾し、脊椎の自然なS字湾曲がなくなり、肩が前に出てあごが上がります。こうなると全身が動かしにくくなり、体のどこかに負担がかかって、腰痛やひざ痛などさまざまな症状となって現れます。

ネコ背で腱鞘炎と深い関係があるのは、肩が動きにくくなることです。試しに、正しい姿勢をして、両手を上げてバンザイを試みてください。肩が動く感覚、腕がどこまで上がるかの感覚を覚えておいてください。次に、意識的にネコ背にして、同じように両手を上げてバンザイをしてください。

どうでしょう。ネコ背にすると、バンザイで肩を動かすときに窮屈さを感じたり、手が上がりにくかったりするはずです。

私たちは、体のどこかの動きが悪いと、その動きをほかの部位を使って補おうとします。これは意識的にそうしているのではなく、体の仕組みとして無意識に行っています。

ます。

床にある荷物をたなに上げようとするとき、肩の動きが悪い人はひじや手首を余計に使って持ち上げます。パソコンで作業をするときも、肩の動きが窮屈なために、ひじから先や手首だけを使ってマウスを動かしたりキーボードを打ったりします。

ネコ背で肩の動きが悪くても、1〜2日なら、ひじや手首に腱鞘炎が起ることはありません。しかし、ネコ背などの姿勢の悪さは生活の習慣からくるクセのようなものです。毎日毎日、何カ月も何年も負担をかけ続けると、ひじや手首はがんばりきれずに、腱鞘炎という悲鳴を上げてしまうのです。

明らかにネコ背とわかる人は、いますぐにでも正しい姿勢を心がけましょう。ただし、ネコ背の自覚がなかったり、ネコ背には見えなくても実は肩の動きが悪くなる姿勢をしていたりするケースも多いものです。

肩の動きが悪くなる姿勢かどうかをチェックするには、あおむけに寝て両肩が床につくかを確かめてください。ふだん悪い姿勢をしていなければ、力を入れるなど意識

しなくても両肩が床についているはずですが、

姿勢が悪い場合は、両肩あるいはどちらかの肩が床から浮いているはずですが、意識して力を入れれば肩が床につく人は軽症ですが、肩にグーッと力を入れて床に押しつけようとしてもどうしてもつかない人は重症です。

どうしても肩が床につかない人は、かなり以前から姿勢が悪く、肩が動きにくい状態が続いています。ひじや手首にも同じ年月だけ負担がかかっている、いまは痛みがなくても、いずれはひじや手首が痛みだす腱鞘炎予備軍といえます。

肩が動きにくい場合、肩だけをマッサージではくしたり、ストレッチでリラックスさせたりするだけでは、根本的な対策にはなりません。大もとである正しい姿勢を身につけることから始め、肩の動きをよくして、ひじや手首への負担をへらしめよう。パソコンを使うときは、正しい姿勢を身につけることで、手首やひじにかかる負担を最小限に抑えることができます。パソコンを使うときは、以下の姿勢を心がけてください。

① イスに深く座る

② 足の裏をしつかり床につける

③ 背すじを伸ばし、軽くあごを引く

④ ひじの角度が90度になるようにする

⑤ 手首が中側に曲からないようにする

オフィスのデスクやイスは会社の備品なので、一人ひとりの体格に合わせるのにはなかなかおずかしいかもしれません。それでも、イスやモニターの高さを調節したり、足元に台を置いて足を床につけたりするなど工夫をして、できるだけ正しい姿勢でパソコンを操作しましょう。

パソコンを操作するときの正しい姿勢



ビジネスマンはカバンの持ち方を変えよう

ビジネスマンに急増しているパソコン腱鞘炎。実は、その原因はキーボードを打ったりマウスを使ったりすることだけではありません。

現代のビジネスマンになくはないパソコンは、大きく分けてオフィスの机の上に置いてあるデスクトップパソコンと、持ち運びに便利なノートパソコン（ラップトップ）の二つのタイプがあります。

最近では、机上のスペースの問題や、性能が大幅にアップしたことで、オフィスでもノートパソコンを使っているケースが多いようです。とくに、出先で相手にプレゼンテーションをするなどの機会の多い営業職のビジネスマンにとっては、オフィスで作った資料をそのまま持って行けるので、とても便利です。

外出の多いビジネスマンなら、誰もがノートパソコンをカバンに突っ込んでオフィ

スを感じ出した経験があるはずで、ところが、このノートパソコンとカバン（とくに手提げカバン）の組み合わせが、ビジネスマンたちをひじや手首の関節炎で悩ますことになるのです。

みなさんは手提げカバンを持ち上げるとき、どんな持ち方をしていますか？ カバンの持ち手を上からつかみ、手首を手の甲のほうにグイッと曲げて持ち上げることが多いのではないのでしょうか。

この動きは、パソコンのキーボードを打ったり、マウスを使ったりするときの手首の使い方と同じです。手首を手の甲側に曲げる「伸腕」の動作は、ひじや手首の関節炎を誘発する危険な動作の一つです。

さらに、カバンを持ち上げてからは、手首を外側に回して「外転」させ、腰の横あたりに持っていくきます。外転もひじや手首の関節炎にとってはよくない動作です。

カバンを持つときに何げなくやっている動作の「つかむ」「手首の伸腕」「手首の外転」は、関節炎にとって最悪の動作だったのです。

ひと昔前のノートパソコンは、「これでノート型？」と思うほど大きく、また重いものでした。当時のビジネスマンは、その大きくて重いノートパソコンが入った手提げカバンを持ち歩いていました。そう考えると、このころからビジネスマンの腱鞘炎がふえてきたのではないのでしょうか。

技術が進むとともに、ノートパソコンは小さく軽くなりました。それはそれで腱鞘炎のリスクを低くする意味でよいことでした。

しかし、小さく軽くなったことで、それまで1台しかカバンに入らなかったノートパソコンが、少なくとも2台は入るようになりました。このことで、カバンの重量は変わらないままか、かえって重くなっているかもしれません。

さらに、最近になって、ノートパソコンよりも起動が早く、相手と画面を共有しやすいタブレットが登場しました。性能もよく、ノートパソコンを持ち歩かなくても事足りるほどです。

しかも、タブレットはノートパソコンよりもだんぜん軽く、ノートパソコンとタブ

レットを1台ずつ持ち歩けば、ノートパソコン2台を持ち歩いていた人でも不便は感じないはずです。

1台持ちの人でも2台持ちの人でも、ノートパソコンをタブレットに換えれば、カバンも軽くなり、ひじや手首への負担も少しは軽減されるでしょう。

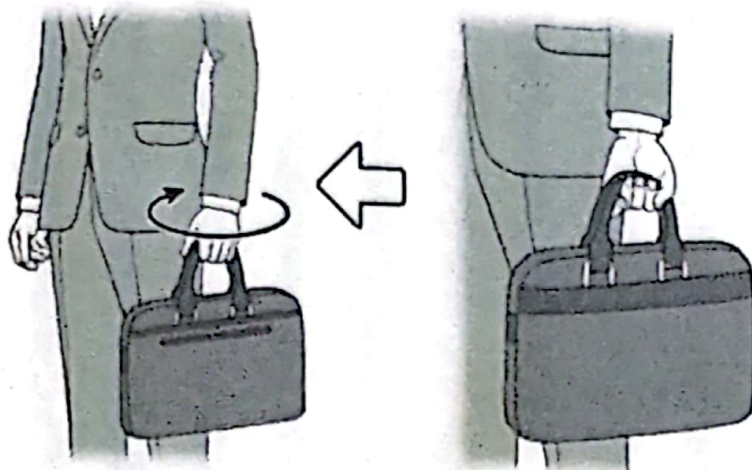
ところが、現実には、ノートパソコンの数はへらさず、ただタブレットが加わっただけというケースが少なくないようです。これでは、ビジネスマンの手首やひじへの負担はますます大きくなるばかりです。

ノートパソコンやタブレットがなければ仕事にならないというビジネスマンがほとんどでしょう。重い手提げカバンを持ち歩かないというわけにはいきません。

そこで、ぜひ実行してほしいことが二つあります。

一つは、カバンを持ち上げるときに、持ち手を上からつかむのではなく、手のひらを上に向けて、持ち手を下からすくうようにして握り、手首を内側に回す持ち方にするということです。この持ち方なら、ひじの外側への負担が少なく、ひじの関節炎の発症や

腱鞘炎になりにくいカバンの持ち方



持ち手を上からつかむのではなく、手のひらを上に向けて、持ち手を下からすくうようにして握り、手首を内側に回す持ち方にする。



ふだん使わないほう
の手でカバンを持つ。

悪化のリスクを軽減できます。

もう一つは、ふだん使わないほうの手でカバンを持つことです。右利きの人は右手ばかりで持ちやすいため、右手が腱鞘炎になりやすくなります。利き手を休ませるために意識して反対の手を使いましょう。

カバンを持つてからも、持つ手を入れ替えて左右均等の負担となるようにし、利き手の負担軽減を心がけてください。

包丁の持ち方を変えれば手の負担が軽減する

パソコンやスマートフォン（スマホ）の普及により、いまや国民病の一つに数えられる腱鞘炎ですが、以前は職業病といわれていました。第1章でもふれたように、ピアノやバイオリンなどの演奏家、ハサミを使う理・美容師、ノコギリやカナヅチを使う大工、ペンを使う小説家や漫画家などなど、手を酷使する職業の人たちに

つきまとう病気だったのです。

包丁やフライパンを使う調理師も腱鞘炎の多い職業です。ただし、経験豊富なベテランの調理師になると、なるべく手に負担がかからないような道具の使い方をしているでしょう。むしろ、調理師学校の生徒やまだ修行中の人、居酒屋のアルバイトの人たちなど経験の浅い人に腱鞘炎で悩む人が多いかもしれません。

同じように、主婦も日常的に料理をする点で腱鞘炎になりやすく、実際に腱鞘炎で悩む主婦は多いものです。いわゆる専業主婦、主婦業とは別に仕事に就いている女性を問わず、家族のために毎日調理をする点では、プロの調理師と同じです。

それぞれの家庭でいろいろなケースがあると思いますが、腱鞘炎で痛むからといって休めないのが現実ではないでしょうか。

そんな主婦たちにぜひ見直していただきたいのが、包丁の持ち方です。包丁の持ち方は以下のようにいくつかのパターンがあります。

① 5本の指で包丁の柄を握って持つ

② 人さし指から小指までの4本の指で柄を握り、親指を包丁の峰に当てる

③ 親指と中指から小指までの4本の指で柄を握り、人さし指を包丁の峰に当てる

あなたの包丁の握り方はどのパターンでしょう。

このうち、腱鞘炎になりやすい握り方は②と③です。

②の場合、親指を伸展して包丁を持つ形になり、それだけでも親指に負担がかかります。さらに、物を切るときにどうしても親指に力が入るうえに、包丁の刃がまな板に当たったときの衝撃を親指で受け止めなければなりません。

③のように持つと、人さし指を伸ばすために手首を手の甲側に曲げること（伸展）になります。これは人さし指を伸ばしてパソコンのマウスを持つと同じ形です。この持ち方で手首を上下に動かして包丁を使うと、手首やひじから人さし指につながっている筋肉を酷使することになります。

①の持ち方は、手首の伸展もほとんどありません。また、物を切るときに力が入るのも、衝撃を受け止めるのも手のひら全体で、どれか一本の指に負担が集中することはありません。

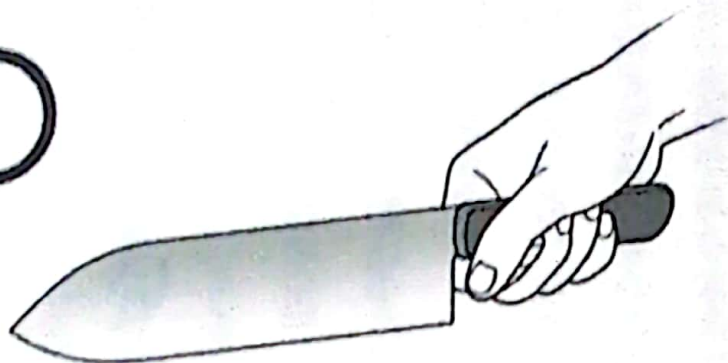
とくに、カボチャなど硬い食材を切るときは、②③の持ち方はさけてください。利き手で①のように包丁を持ち、反対の手のひらを刃先の峰に添えて両手で体重をかけ、ザクリと切りましょう。

軟らかい食材を切るときは、力はそれほど使わないものの、トントントンと包丁を振る回数が多くなります。このときも①の持ち方は手首や親指、人さし指への負担が少なくてすみます。

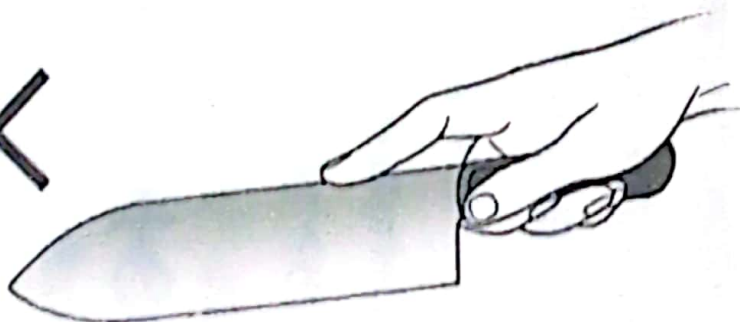
ただし、①では包丁の刃が安定しにくく、小口切りや千切りはやりにくいかもしれません。その場合、親指と人さし指で刃元をはさみ、残りの3本の指で柄を軽く握ると刃先が安定します。

私は、パソコン腱鞘炎やスマホ腱鞘炎で悩んでいる主婦には、パソコンやスマホの

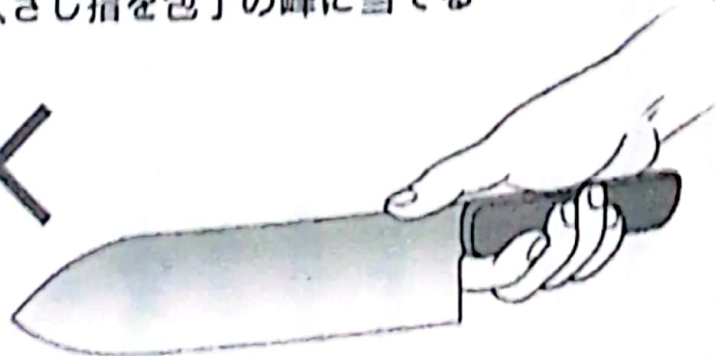
包丁の握り方



5本の指で包丁の柄を握って持つ



親指と中指から小指までの4本の指で柄を握り、
人さし指を包丁の峰に当てる



人さし指から小指までの4本の指で柄を握り、
親指を包丁の峰に当てる

やりすぎを注意するとともに、生活術として包丁の持ち方のアドバイスをしています。実際に、包丁の持ち方を変えただけで、ほとんどの人の腱鞘炎が軽快しています。

強く握らない、ひねらない手の使い方をしよう

カバンの持ち方や包丁の握り方など、ふだんの何げない動作も、毎日のようにくり返されたり、回数は少なくとも重量があるなど大きな負^ふ荷^かがかかったりすると、腱鞘炎を誘発します。

これら以外にも、仕事や習慣でやりがちな動作をいくつか紹介しましょう。まさにいま腱鞘炎で悩んでいる人はもちろん、手首やひじに違和感を覚えている人、以前に腱鞘炎の経験がある人は、習慣になっている動作を見直すことをおすすめします。

●鍋のふたを裏返して置く動作

鍋のふたは、取っ手をつまんで持ち上げ、ふたの内側が上を向くようにして置くのが一般的なマナーです。しかし、このつまんで（把握して）手首を返す動きは、腿鞘炎を誘発するリスクの高い動きです。

レストランや旅行先での食事のときなどは、マナーを優先してもかまいません。ただし、人の目のない自宅で調理するときには、台などを用意して、つまんで持ち上げたふたをそのまま置けるような工夫をするとよいでしょう。

●伝票をめくる動作

鍋のふたを裏返して置くのと同様の動きが、伝票をつまみ、手首を返してめくる動作です。パソコンが普及したとはいえ、まだまだ紙の伝票を使うケースも多いでしょう。薄い紙の伝票や、伝票チェックを長時間続けていると指先が乾いてめくりにくくなります。

めくりにくくなればなるほど紙を強くつまみがちです。強くつまんで手首を返す動

作は腱鞘炎を誘発するので、なるべく強くつままないことが大切です。また、つまんだら手首を返さずに、そのままめくると、手への負担が少なくて済みます。紙がすべるようであれば、ゴム製の指サックを使いましょう。

●スマホを強く握る

スマホの持ち方、操作の仕方が多いのが、利き手でスマホを握り、親指で画面を操作する動作です。これは親指を酷使用する点でスマホ腱鞘炎になる最も危険な動作です。同時に、スマホが手からすべり落ちないようにギュッと握るため、とくに小指に関する筋肉に負担がかかり、ひじのスマホ腱鞘炎も誘発します。

最近はギリギリ片方の手で持てるサイズの、大きめのスマホが登場しています。小指をスマホの縁に引っかけ、手のひらをいっぱいまで広げて親指で画面操作をするこ
とになり、よりスマホ腱鞘炎になるリスクが高まっています。

スマホを操作するときは、利き手の親指以外の指で画面操作をすることと、利き手

で強く握らないことが重要です。そして、スマホの大きさにかかわらず、両手で持ち、両手の指を使うのが原則です。また、スマホの裏に取り付ける市販のリングを利用するのも、強く握らないためには有効です。

●マウスパッドが机の上ですべる

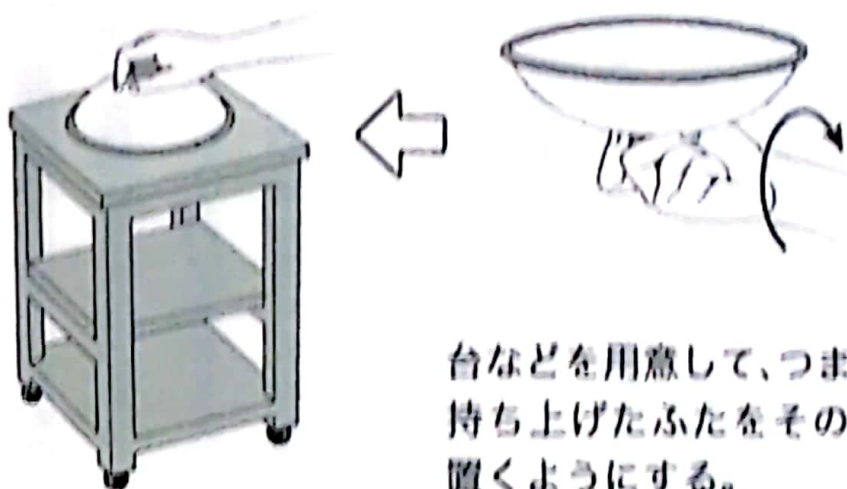
パソコンのキーボードやマウスを使うときに手首が手の甲側に曲がる（伸展）と、手首やひじに負担がかかって腱鞘炎になりやすいと述べました。加えて、マウスを使うときにマウスパッドが机の上ですべると、腱鞘炎のリスクがさらに高まります。

市販されているマウスパッドの裏側には、ゴム素材など机の上ですべらない素材が使われています。新しいうちは机にピタッと吸い付くように安定していて、表面でマウスを動かしてもずれません。

しかし、使っているうちに机とマウスパッドの間に小さなゴミやホコリが入り込み、それがゴム素材に着いて粘着性が低下してきます。このようなマウスパッドの表面で

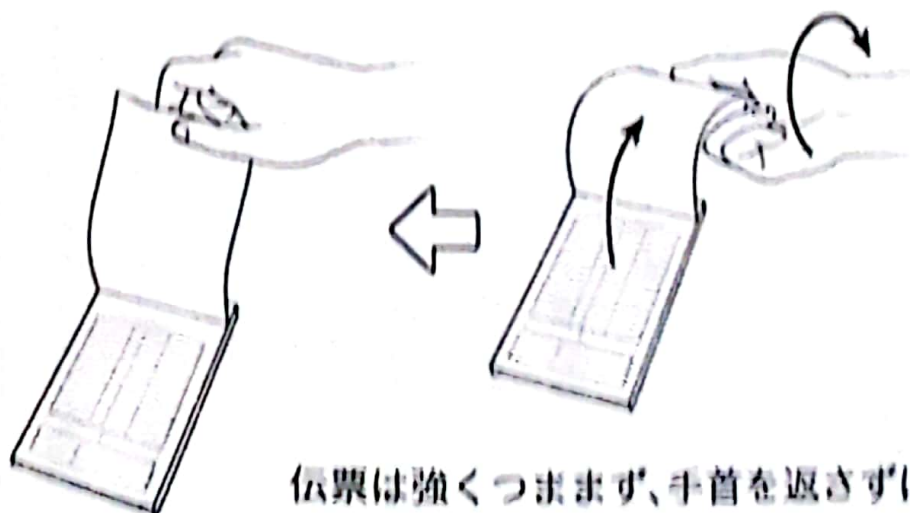
腱鞘炎を招きやすい日常の動作と その対策

●鍋のふたを裏返して置く動作



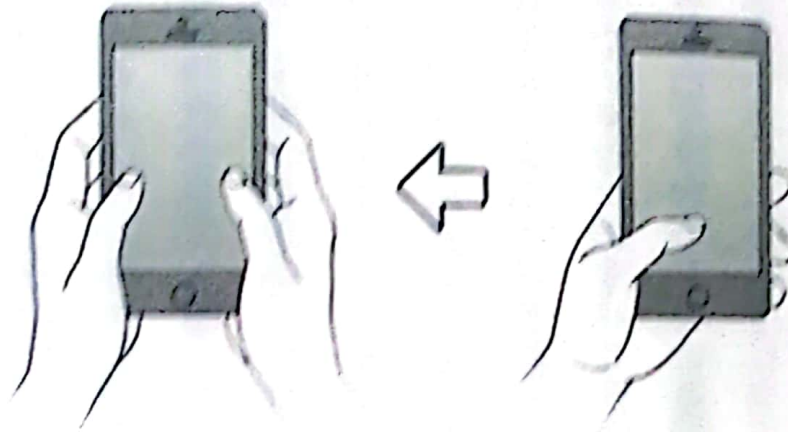
台などを用意して、つまんで持ち上げたふたをそのまま置くようにする。

●伝票をめくる動作



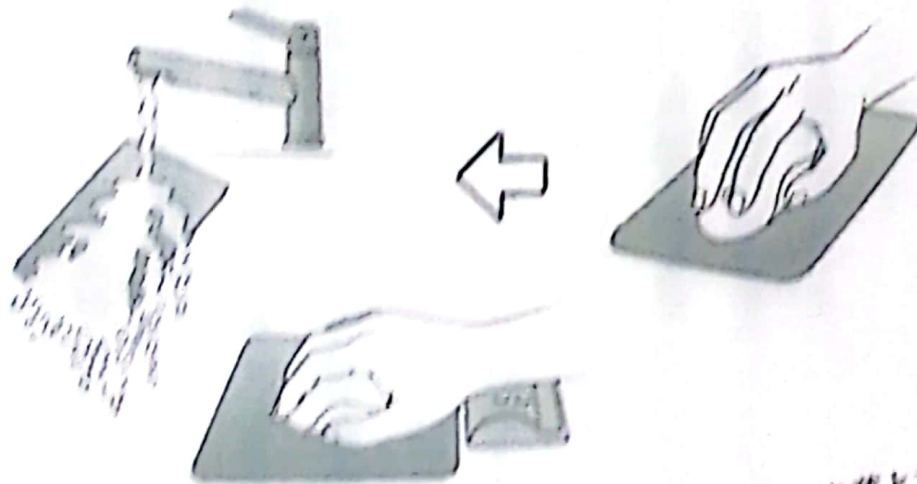
伝票は強くつままず、手首を返さずに、そのままめくる。

●スマホを強く握る



利き手の親指以外の指で画面操作をし、利き手で強く握らない。スマホの大きさにかかわらず、両手で持ち、両手の指を使う。

●マウスパッドが机の上ですべる



洗剤などでマウスパッドを洗い、ゴミやホコリを落とす。手首やひじの負担がかかりにくい形をしたマウスや、キーボードやマウスを使うときに手首の下に当てるクッションなどを利用する。

マウスを動かすと、マウスパッド自体がすべってポインターが思ったところをなかなか指さなくなります。

そうになると、マウスパッドが動かないようにと手首部分でマウスパッドを押さえながらマウスを使ったり、マウスを強く握ったりしがちです。ポインターの位置がなくなか定まらないため、マウスを動かす回数も多くなり、手首やひじへの負担が大きくなります。

ポインターの動きが悪くなったり、マウスパッドがずれると感じたりしたら、洗剤などでマウスパッドを洗いゴミやホコリを落としましょう。また、表面の汚れを取ることで、マウスのすべりがよくなり、手首やひじへの負担もやわらぎます。

さらに、手首やひじの負担がかかりにくい形をしたマウスや、キーボードやマウスを使うときに手首の下に当てるクッションなどを利用するとよいでしょう。

運動不足は腱鞘炎のもと

本章の冒頭で、正しい姿勢を身につけることが腱鞘炎にならない生活術の基本という話をしました。正しい姿勢とは、立ったときに骨盤が垂直で、脊椎の自然なS字湾曲があり、「気をつけ」の姿勢をしたときに、耳、肩、股関節、足首が一直線になる姿勢です。

この正しい姿勢と関係することですが、運動不足も腱鞘炎を引き起こします。運動不足は筋肉の柔軟性を低下させます。とくに柔軟性を失いやすいのが太ももの後ろ側やお尻の筋肉です。個人差はありますが、前屈をして指先が床につかないようであれば、太ももの後ろ側やお尻の筋肉が硬くなっている可能性が高いといえます。

柔軟性を失った筋肉は短くなります。太ももの後ろ側やお尻の筋肉が短くなると、骨盤が後ろに引っ張られて後傾します。そのままでは後ろに倒れるため、背中を丸め

てあごを突き出して上を向けてバランスをとろうとします。つまり、ネコ背の姿勢になるわけです。

前述したように、ネコ背になると、肩が前に出て動かしにくくなり、ひじや手首、指への負担がふえて腱鞘炎になりやすくなります。

もともとネコ背は、運動不足や加齢により筋力が低下したお年寄りに多い姿勢ですが、最近は生活が便利になりすぎて若い世代にもネコ背の人がふえています。歩ける距離を自動車で出かけたり、駅やオフィスでも階段を使わずエレベーターやエスカレーターを使ったりしがちです。ビジネスマンは座ってパソコンを使う時間が多くなり、主婦もネットショップで買い物をすませれば、外出する必要はありません。動かないことに加え、パソコン操作で手に負担がかかります。

とはいえ、運動不足の人がいきなりランニングをしたり、サッカーなどのハードなスポーツを始めたりするのは、ケガをする危険があります。まずは、以下に紹介するストレッチを実行して、太ももの後ろ側やお尻をはじめ、背中や肩など全身の筋肉に

柔軟性を取り戻すことをおすすめします。第1章で「腱鞘炎にストレッチは禁物」と述べましたが、それは腱鞘炎が起こっている部位へのストレッチのことです。腱鞘炎の予防のために太ももの後ろ側とお尻のストレッチはぜひ行ってください。

●太ももの後ろからお尻にかけてのストレッチ1

①イスに浅く座り、足の裏をしつかり床につけて、両足、両ひさをそろえる

②上半身を前に倒して胸とおなかを太もものに密着させ、太ももを両腕で抱きかかえる。
このとき、かかとが床から浮かないよう注意する

③②の状態をキープしたままお尻をイスから浮かす。できるだけ、お尻を上げながらひさを伸ばし、太ももの裏とお尻を10秒間ストレッチする

●太ももの後ろからお尻にかけてのストレッチ2

①あぐらの姿勢で左右の足の裏を合わせる

太ももの後ろからお尻にかけてのストレッチ1



②上半身を前に倒して胸とおなかを太もものに密着させ、太ももを両腕で抱きかかえる。このとき、かかとが床から浮かないよう注意する

③②の状態をキープしたままお尻をイスから浮かす。できるだけ、お尻を上げながらひざを伸ばし、太ももの裏とお尻を10秒間ストレッチする

※朝、昼、夜の1日3回行う。

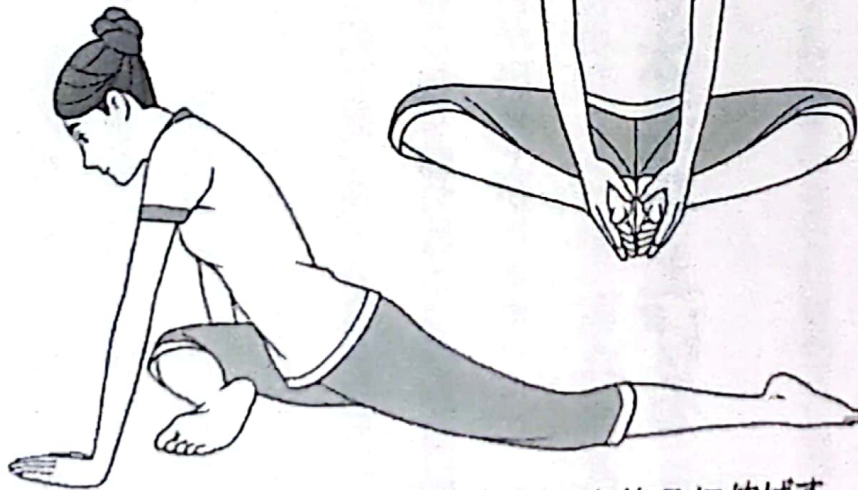


①イスに浅く座り、足の裏をしっかり床につけて、両足、両ひざをそろえる

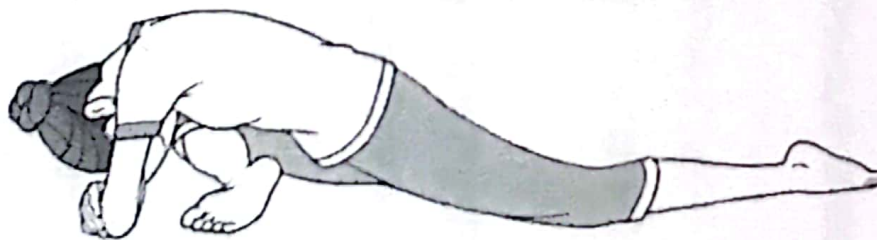


太ももの後ろからお尻にかけてのストレッチ2

- ①あぐらの姿勢で左右の足の裏を合わせる



- ②片方の足を後ろに伸ばす



- ③上半身を前に倒し、両腕を曲げ、床の上で手を組む。額を両腕につけるようにできるだけ前傾して、太ももの裏とお尻を10秒間ストレッチする。反対の足でも同様に行う

※朝、昼、夜の1日3回行う。

②片方の足を後ろに伸ばす

③上半身を前に倒し、両腕を曲げ、床の上で手を組む。額を両腕につけるようにできるだけ前傾して、太ももの裏とお尻を10秒間ストレッチする。反対の足でも同様に行う

ストレッチ1と2は、朝、昼、夜の一日3回行うことをおすすめします。

ストレッチで筋肉が軟らかくなればネコ背も解消し、正しい姿勢が身について腿鞘炎にならない生活の土台が出来上がります。

ストロー生活で体温を上げる

妊娠中や出産後の女性は、ホルモンバランスの変化によって腿鞘が収縮して内腔が狭くなったり、腿の柔軟性が低下したりします。このような状態で赤ちゃんの世話

や家事などをして手に負担がかかると、腱鞘炎を発症しやすくなります。

また、私は、妊娠中・出産後の女性が腱鞘炎になりやすいのは、筋肉とも関係していると考えています。

妊娠しておなかが大きくなると、当然、おなか周辺の筋肉は引っぱられて伸びた状態になります。妊娠の前後でとくに変化の大きい筋肉が、おなかの深い部分にある腹横筋^{おうきん}です。

腹横筋は、みずおちからわき腹を通って骨盤に達する筋肉で、コルセットのように内臓を保護したり、おなかが出ないように腹圧^{ふくあつ}を高めたりする働きがあります。

妊娠中の腹横筋は、おなかが大きくなるにつれて引き伸ばされ、ペラペラの状態になっています。そして、出産後には、一度ふくらませた風船が急にしぼんだ状態になります。

妊娠中は、腹横筋に力を入れにくい状態になっています。エコー（超音波）による筋肉の観察では、妊娠していない人が骨盤底筋群^{こつばんていきんぐん}（骨盤の底にあるハンモック状の筋

肉群)に力を入れると、腹横筋にも力が入って厚みが増すのに対し、妊娠中の人は腹横筋が伸びて薄くなっているうえに、骨盤底筋群に力を入れても腹横筋が薄いままになっていきます。つまり、妊娠によって腹横筋の筋力が低下するのです。

腹横筋の筋力が低下すると、体の深部体温も低下すると考えられます。この体温の低下もホルモンバランスの変化に影響を与えます。出産後も筋力が落ちて深部体温が低下した状態が続きやすいため、ホルモンバランスが変化したままの時期が長くなります。そこに赤ちゃんの世話や家事などによる手への負担が加わり、腱鞘炎を誘発するのです。

ホルモンバランスの変化による腱や腱鞘への影響は、生理的なものだけに、完全になくすことはできないでしょう。赤ちゃんの世話や家事も、なかなかへらすことはできません。

腱鞘炎対策としては、腹横筋の筋力をできるだけ早く取り戻し、ホルモンバランスを早く安定させることです。

その方法としておすすめなのが、「ストロー生活」です。むずかしいことはありません。ふだんコップから直接飲んでいる飲み物を、ストローで吸って飲むだけです。

腹式呼吸では、息を吸うときにおなかをふくらませ、息を吐くときにおなかをへこませます。それとは反対に、息を吸うときに意識しておなかをへこませるのがストロー生活での呼吸法です。

飲み物をストローで飲むときは、チューチュー、ゴクゴクと飲んでもかまいませんし、スーッと吸い込んで飲み物をいったん口に入れてから飲み込んでもよいでしょう。どちらの方法でも、飲み物を吸うときに意識しておなかをへこませることが大切です。おなかをへこませるときには腹横筋が働きます。ストロー生活で腹横筋を使うことで、弱っていた腹横筋の筋力がつきます。筋力がつくと深部体温が高くなり、これによりホルモンバランスが安定してきます。

ただ息を吸いながらおなかをへこませるよりも、ストローを使って息を吸うときにおなかをへこませることを意識したほうが、より確実に実行できます。

なお、ストロー生活を行うときは、お茶やコーヒーなど熱い飲み物はさけてください。湯飲みやマグカップで飲むときは空気もいっしょに口の中に入ってくるので、熱さをあまり感じません。しかし、ストローで吸うと飲み物だけが口に入るのでヤケドをする危険があります。

また、ストローで吸うときに力が必要な飲み物のほうが効果的です。スムージーは飲むのに力が必要ですが、糖分が多いなどおすすめできかないものもあります。トマトジュースや野菜ジュースなど、少しとろみがあつて成分面でも安心できる飲み物がおすすめです。